



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta textilní



Oděvy pro seniory

Bakalářská práce

Studijní program: B3107 – Textil

Studijní obor: 3107R015 – Výroba oděvů a management obchodu s oděvy

Autor práce: **Tereza Blahůtová**

Vedoucí práce: Ing. Eva Hercíková





TECHNICAL UNIVERSITY OF LIBEREC
Faculty of Textile Engineering



Clothing for seniors

Bachelor thesis

Study programme: B3107 – Textil

Study branch: 3107R015 – Clothing Production and Management of Clothing
Trade

Author: **Tereza Blahůtová**

Supervisor: Ing. Eva Hercíková





Zadání bakalářské práce

Oděvy pro seniory

Jméno a příjmení: **Tereza Blahútová**
Osobní číslo: **T14000317**
Studijní program: **B3107 Textil**
Studijní obor: **Výroba oděvů a management obchodu s oděvy**
Zadávací katedra: **Katedra oděvnictví**
Akademický rok: **2017/2018**

Zásady pro vypracování:

1. Vypracujte rešerši na téma nejčastější změny tělesných systémů u seniorů (kůže, kostra, vylučovací systém, atd.) v důsledku přibývajících věku.
2. Navrhněte a provedte průzkum (např. formou dotazníku) s cílem získat připomínky a požadavky na běžně užívané oděvy pro seniory.
3. Analyzujte výsledky z bodu č.2 a definujte připomínky a požadavky na oděvy z hlediska seniorů a z hlediska pečujících osob.
4. Na základě vypracování předchozích bodů navrhněte vhodné oděvy pro seniory. Návrhy podpořte vhodnou dokumentací a ověřte jejich vhodnost.

Rozsah grafických prací: dle rozsahu dokumentace
Rozsah pracovní zprávy: cca 40 stran
Forma zpracování práce: tištěná



Seznam odborné literatury:

- KALVACH, Zdeněk. Geriatrie a gerontologie. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.
- VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VYSKOTOVÁ, Jana a Kateřina MACHÁČKOVÁ. Jemná motorika: vývoj, motorická kontrola, hodnocení a testování. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4698-2.
- Vybrané statě z technologie oděvní výroby II., přednášky KOD-FT-TUL .

Vedoucí práce: Ing. Eva Hercíková
Katedra oděvnictví
Datum zadání práce: 12. června 2018
Předpokládaný termín odevzdání: 18. dubna 2019


Ing. Jana Drašarová, Ph.D.
děkanka

V Liberci 12. června 2018




prof. Dr. Ing. Zdeněk Kůs
vedoucí katedry

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že texty tištěné verze práce a elektronické verze práce vložené do IS STAG se shodují.

13. 4. 2019

Tereza Blahútová



Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala Ing. Evě Hercíkové za odborné vedení a cenné rady při zpracování této bakalářské práce.

Zároveň také děkuji svému příteli, rodině, a kamarádkám za podporu. Také všem ostatním, kteří mě podporovali po celou dobu studia, a podíleli se na vzniku této práce.

Abstrakt

Tato bakalářská práce je zaměřená na oděvní výrobky a materiály pro seniory z hlediska jejich snížených motorických schopností. Teoretická část práce se věnuje nejčastějším změnám tělesných systémů s přibývajícím věkem a požadavkům na oděvy pro seniory. Praktická část je zaměřena na vyhodnocení dotazníků od seniorů a od pečovatelů. Cílem bylo zjistit požadavky na oděvy z hlediska tělesných změn. Závěr práce obsahuje zhodnocení odpovědí z obou verzí dotazníků. Následuje navržení nejvhodnějších oděvů pro seniorů včetně dokumentace.

Klíčová slova

- Senior
- Stáří
- Inkontinence
- Respondent
- Pečovatel
- Oděvy

Abstract

This bachelor thesis is focused on the clothing products and materials for seniors in terms of their reduced motor skills. The theoretical part deals with the most frequent changes in body systems with increasing age and requirements for clothing for seniors. The experimental part is focused on the evaluation of questionnaires from seniors and caregivers. The aim was to find out the requirements in terms of body changes. The conclusion of the thesis includes the evaluation of the answers from both questionnaire versions. Next is to design the most suitable clothing for seniors including documentation.

Keywords

- Senior
- Age
- Incontinence
- Respondent
- Caregiver
- Clothing

Obsah

Seznam použitých zkratk.....	10
Úvod.....	11
1 Teoretická východiska	12
1.1 Stáří a stárnutí	12
1.2 Nejčastější tělesné změny seniorů, které ovlivňují odívání	13
1.2.1 Inkontinence.....	13
1.2.2 Onemocnění pohybového aparátu.....	18
1.2.2.1 Degenerativní onemocnění kloubů.....	20
1.2.2.2 Degenerativní onemocnění kostí.....	21
1.2.3 Kožní problémy.....	23
1.3 Požadavky na oděvy.....	25
1.3.1 Údržba oděvů	25
1.3.1.1 Vyvařování textilií	26
1.3.2 Oděvní komfort	28
1.3.3 Snadnost oblékání a svlékání	28
1.3.4 Velikostní sortiment.....	29
2 Praktická část	30
2.1 Vyhodnocení průzkumu	31
2.1.1 Dotazník – verze pro seniory	31
2.1.2 Dotazník – verze pro pečovatele	45
2.2 Celkové shrnutí výsledků.....	53
2.2.1 Shrnutí výsledků od seniorů.....	53
2.2.2 Shrnutí výsledků od pečovatelů	55
3 Návrh vhodných oděvů pro seniory	56
3.1 Dotazník vhodnosti navržených oděvů pro seniory	68
3.1.1 Vyhodnocení dotazníku	70
Závěr	71
Použitá literatura	72
Seznam obrázků:	75
Příloha	78
Příloha č.1: Dotazník – verze pro seniory	79
Příloha č.2: Dotazník – verze pro pečovatele.....	83
Příloha č.3: Dotazník – Ověření vhodnosti navržených oděvů	86

Seznam použitých zkratk

ICS International Continence Society (Mezinárodní společnost pro inkontinenci)

ČR Česká republika

Tzv. takzvaný

Např. například

Apod. a podobně

U3V Univerzita třetího věku

TUL Technická univerzita v Liberci

FT Fakulta textilní

Úvod

Senioři, především ve věku od 60 let, nevyhnutelně trpí problémy, které jim brání či znesnadňují jednu z nejzákladnějších lidských schopností, a to samotné odívání.

Tato bakalářská práce se skládá ze dvou částí, a to z části teoretické a části praktické.

Postup zpracování teoretické části vychází z nejčastějších tělesných změn seniorů. Jedná se však pouze o ty změny, které ovlivňují seniory z hlediska odívání. V této části je popsána celá jejich problematika. Teoretická východiska byla zpracována na základě prostudované odborné literatury a internetových zdrojů. Použité zdroje měly elektronickou i knižní podobu. Veškeré tyto zdroje jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Praktická část se skládá z dotazníkového šetření. Dotazník má 2 verze skládající se z otázek týkajících se odívání seniorů, na které se vztahují problémy uvedené v teoretické části. První verze dotazníkového šetření je pouze pro seniory nad 60 let, kteří jsou jak soběstační, tak zároveň i těmi, kteří se o sebe nedokážou zcela sami postarat a potřebují pomoc pečovatele. Druhá verze dotazníkového šetření je určená pečovatelům o seniory v zařízeních.

Díky analýze získaných odpovědí od respondentů (seniorů i pečovatelů) bylo možné vyhodnotit dotazníky, a následně navrhnout co nejvhodnější oděvy pro seniory z hlediska jejich snížených motorických schopností. Tyto oděvy jim usnadní každodenní odívání. Navržené oděvy byly podpořeny vhodnou dokumentací.

Po navržení vhodných oděvů byl sestaven dotazník. Odpovědi byly vedeny pouze ústní formou se seniory. Průzkum byl zaměřen na vhodnost navržených oděvů, a zajímal se především o připomínky seniorů k navrženým oděvům. Dosažené výsledky jsou zhodnoceny v závěrečné části práce.

1 Teoretická východiska

1.1 Stáří a stárnutí

Stáří a stárnutí je přirozený a nezvratný biologický proces, který trvá od početí až po smrt jednotlivce. V tomto smyslu není nutné vymezovat žádné hranice ani životní etapy, stárnutí se týká všech a stejným způsobem. Rozdíly pak existují pouze ve formě a průběhu tohoto procesu. Hlavní charakteristiky stáří a stárnutí jsou rozdílné a individuální u jedince, ale patří mezi ně například zdravotní či psychický stav jedince, dlouhodobé vztahy s rodinou, rodinné zázemí a další.

Obecně podle Dvořáčkové lze říci, že stárnutí je série změn, která se specificky projevuje na duši i těle. Ve stáří dochází k rozvoji onemocnění, zhoršuje se smyslové vnímání, klesá pohyblivost a schopnost učení, mění se funkčnost paměti, snižuje se výkon, a nakonec i samotná soběstačnost. (Dvořáčková, 2013)

Pro pojem senior tedy nelze určit přesný věk, u každého jedince je naprosto individuální. Věkové rozdíly mezi seniory mohou dosahovat až 30 let.

Seniorský věk se většinou dělí na:

- Rané stáří 60-74 let,
- Vlastní stáří 75-89 let,
- Dlouhověkost 90 a více let.

Určení přesného vymezení je velmi obtížné. Záleží především na tělesné a duševní kondici a také na genetických předpokladech.

Aktivní senior kolem 70 let, může být mnohem zdravější a čilejší, než jiný senior například v 63 letech. (Čevela, 2012)

Pokusů o definici stárnutí a stáří už bylo učiněno mnoho, avšak žádná z definic není absolutní a definitivní. Fyzický stav koreluje s věkem a je často charakteristikou, která se užívá nejčastěji. Chronologické označení věku má však své potíže. Většina autorů odborné literatury se shoduje, že nelze přesně definovat pojem stáří. Především pro to, že na charakteru stáří se podílí řada faktorů, například zdravotní stav, životní styl, vlivy sociálně ekonomické a psychické a ostatní. (Jarošová, 2006)

1.2 Nejčastější tělesné změny seniorů, které ovlivňují odívání

Tělesné změny se týkají většiny orgánových soustav a jejich orgánů. V období stáří sebou přináší celkové zhoršení zdravotního stavu, což můžeme vidět prostřednictvím těla, jeho vzhledu a funkčnosti. Pro okolí bývají nejnápadnější pohybové změny. Svaly postupně atrofují a ztrácejí na své pružnosti a síle. Zúžuje se průměr kostí a stávají se křehčími. Vzniká tudíž větší nebezpečí zlomenin.

Změny postihují například nervový, trávicí a vylučovací systém, u kterého se jedná konkrétně o poruchy funkce močového měchýře. (Mlýnková, 2011)

Jak už bylo zmíněno „o poruchách funkce močového měchýře“, tak související zdravotní problém se kterým se setkává většina seniorů především vyšší věkové kategorie je inkontinence neboli únik moči.

1.2.1 Inkontinence

Dle definice International Continence Society (dále ICS) je inkontinence stav, kdy dochází k nechtěnému samovolnému úniku moči.

Vyskytuje se u žen i mužů, u dětí, dospělých i ve stáří. Inkontinencí trpí v České republice více než 200 tisíc osob nad 65 let. V jednotlivých obdobích života má určité odlišnosti v příčinách, projevech, diagnostice a léčbě.

Ve vyšším věku začíná pomalu klesat schopnost ledvin tvořit a vylučovat moč. Týká se to především kapacity močového měchýře a snížením síly svěračů uretry. U žen může být inkontinence způsobena ochabnutím svalstva pánevního dna, za to u mužů může být příznakem prostaty. U obou pohlaví se také snižuje schopnost kompletního vyprázdnění močového měchýře.

Hlavní roli hraje dědičnost a genetické faktory. Ženy jejichž rodinní příslušníci zejména matky a babičky trpí vysokým stupněm inkontinence mají vyšší riziko jejího vzniku. Pohlaví u inkontinence je velmi zkoumaným faktorem. Inkontinence stresová je mnohem vyšší u žen než u mužů. U žen starších šedesáti let je výskyt inkontinence 1,5 - 2x vyšší než u mužů. (Čermák, 2006)

Inkontinence má řadu **příznaků**, díky kterým ji snadno určíme. Příznaky lze dělit do dvou skupin na iritační a obstrukční.

Iritační příznaky se projevují častým a nutkavým močením v noci. Jsou doprovázeny bolestí u močení. Pokaždé se jedná o nechtěný samovolný odtok moči.

Obstrukční příznaky se projevují opožděným začátkem močení, jejím odkapáváním, přerušovaným či slabým proudem moči a neustálým pocitem nedostatečného vyprázdnění.

Při naplnění močového měchýře se u člověka v klasických případech předá informace přes nervové centrum ve spodní míše do odpovídajících center v mozku. Měchýř kontrahuje, svěrače se povolí a moč odteče.

K nekontrolovatelnému úniku moči může dojít u svěračů, které už nemají dostatečnou uzavírací sílu, měchýř nemůže kontrahovat příliš málo ani příliš silně, nastává poté narušení předávání nervových impulsů mezi močovým měchýřem, míchou a mozem. Tyto poruchy mohou mít různé aspekty, jedná se například o úrazy spojené s poraněním míchy, infekce močových cest, účinky léků, ochabnutím pánevního dna a dalšími. (*Inkontinence* ©2010)

Příčiny inkontinence se zpravidla dělí dle délky trvání:

- **Trvalá**, také lze říci chronická je nejčastější typ inkontinence způsobena oslabením svalstva pánevního dna, onemocněním nervové soustavy, cukrovkou, nádorovým onemocněním a podobně.
- **Přechodná**, také lze říci akutní je inkontinence vzniklá vůči infekci močových cest, konzumací alkoholu či užíváním léků.

Rozpoznáváme 3 základní typy inkontinence moči. Inkontinenci stresovou, urgentní a smíšenou.

Stresová je nejrozšířenější typem, kdy dochází k mimovolnému úniku moči, který je spojený s fyzickou aktivitou. Je nejčastějším typem u žen.

Urgentní se vyznačuje silným a náhlým nutkáním na močení, které nezvládneme ovládat. Je to zcela neočekávané spojené s křečemi.

Smíšená inkontinence zahrnuje oba předchozí zmiňované typy, je to jejich kombinace. Existují ještě 2 vedlejší typy, které nejsou zcela obvyklé.

Jedná se o enurézu, při které dochází výhradně k pomočování ve spánku. U posledního typu je únik moči zcela nezávislý na situaci.

V následujícím grafu č.1 můžeme vidět procentuální vyjádření obyvatel v České republice, kteří trpí určitým typem inkontinence.



Graf č. 1 – Typy inkontinence moči vyjádřeny procentuálně (Inkontinence ©2010)

Inkontinence je také dělena do tří stupňů, v lehké, střední a těžké formě.

Stupně dle závažnosti a pomůcky pro určité stupně ideální:

První stupeň – lehká inkontinence

Jedná se únik moči při náhlém a velkém tlaku na břicho, může být způsobeno také smíchem, kýchnutím nebo kašlem. Ztráta moči je 50-100 ml během 4 hodin.

- Vložky pro ženy – jsou velmi prodyšné, mají suchý povrch díky speciální svrchní vrstvě a superabsorbentu.



Obrázek 1: Dámské inkontinenční vložky pro lehký stupeň inkontinence (Abena)

- Absorpční vložky pro muže – na tyto druhy pánských vložek jsou kladeny stejné základní požadavky jako na vložky pro ženy, navíc jsou přizpůsobené anatomii mužů.



Obrázek 2: Inkontinenční vložky pro muže pro lehký stupeň inkontinence (Abena)

Druhý stupeň – střední forma inkontinence

Jedná se únik moči při mírném tlaku na břicho, například při chůzi po schodech nebo při lehké fyzické práci. Ztráta moči je 100-200 ml během 4 hodin.

- Vložné pleny – Jsou vhodné pro mobilní a ležící pacienty. Jsou velmi prodyšné, což patří k základním požadavkům pro všechny vložky. Tento typ má přizpůsobený anatomický tvar, a je doporučen používat s fixačními kalhotkami.



Obrázek 3: Vložné pleny pro střední stupeň inkontinence (Abena)

- Navlékací plenkové kalhotky – jsou speciálně pro mobilní pacienty. Jsou velmi prodyšné, je s nimi jednoduchá manipulace. Zajišťují komfort a diskrétnost. Tento typ lze použít pro střední i těžkou inkontinence. Mají různé tvary dle obvodu boků, kdy jejich přizpůsobený anatomický tvar zabraňuje prosáknutí.



Obrázek 4: Navlékací plenkové kalhotky pro střední inkontinenci (Abena)

Třetí stupeň – těžká inkontinence

Při posledním stupni inkontinence dochází k úniku moči při minimální fyzické námaze bez možnosti jakékoliv kontroly. Ztráta moči je 200-300 ml během 4 hodin.

- Plenkové kalhotky – jedná se o stejný typ jako pro pacienty se středním stupněm inkontinence, ale mohou být ještě vylepšeny o možnost opakovaného zapínání.



Obrázek 5: Plenkové kalhotky pro střední až těžkou inkontinenci se zapínáním (Abena)

- Fixační kalhotky – tyto kalhotky mají tu výhodu, že je lze vyprat v pračce, a proto je lze opakovaně používat. Navíc se přizpůsobují tělesným tvarům.



Obrázek 6: Fixační kalhotky pro střední až těžkou inkontinenci (Abena)

- Podložky pod nemocné – Jedná se o přímou podložku pod pacienta pro ochranu lůžka. Jsou zcela nepropustné a mají vnější neklouzavou folii. Jádrem podložky musí být zcela savé nebo na bázi superabsorbentu. (*Inkontinence* ©2010)



Obrázek 7: Inkontinenční podložka pod pacienty (Abena)

Léčba inkontinence je možná. Důležité je především nestydět se za tento problém a řešit to včas s lékařem, než inkontinence dosáhne vyššího stupně. Následná léčba je mnohem obtížnější. Pro léčbu lze provádět Kegelovo cvičení pánevního dna. Těmito cviky lze navrátit močovému měchýři a trubici podporu ochablých svalů. Tato léčba je ale účinná pouze tehdy, pokud příčinou inkontinence bylo oslabení svalů pánevního dna. Oslabení svalů pánevního dna patří mezi jedny z nejčastějších příčin. V podstatě jde o vědomé stahování svěračů.

Další způsob je hormonální terapie, kdy žena může být po menopauze ohrožena únikem moči z důvodu poklesu estrogenu. V poslední řadě je tu operativní léčba pomocí tzv. TVT pásků. Páska slouží jako podpora pro ochablou močovou trubici a odstraní inkontinenci navždy. Není ale vhodná pro těhotné ženy nebo pro ženy plánující těhotenství. Tento způsob je navíc plně hrazen pojišťovnou.

Jako **prevence** může sloužit právě posilování svalů pánevního dna nebo udržování celkové fyzické kondice. Riziková faktor je obezita. Existují ale také faktory, které nemůžeme ovlivnit, a proto prevence této nemoci není zcela stoprocentní. (Vitalion)

1.2.2 Onemocnění pohybového aparátu

Stárnutí je doprovázeno postupným snižováním výkonnosti a fyzické schopnosti. Svalová síla začíná ubývat, pohyby jsou pomalejší a stále vláčnější.

Tělesné změny stárnoucího organismu postihují především pohybový aparát, což se projevuje na změnách chůze a také postoje. U seniora dochází k omezení kloubní pohyblivosti a snížení počtu svalových vláken. Krok se stále zkracuje a chůze tím zpomaluje. (Rozkydal)

Snížená pohyblivost u jedince může být způsobena mnoha příčinami. Níže jsou vypsány ty, které nejčastěji postihují osoby všech věkových kategorií. Rozděluje je do kategorií, kdy dochází k dočasné a trvalé snížené pohyblivosti.

Mezi **dočasné** patří snížená pohyblivost zapříčiněna:

- **chirurgickým zákrokem** – pacienti se po zákroku nemohou nebo nesmí příliš pohybovat,
- **zlomeninou** – častý způsob, který může zasahovat horní i spodní části těla,
- **pracovním úrazem** – dle vykonávané práce, např. popálení, zlomeniny, úraz na pracovním stroji apod.

Mezi **trvalé** patří snížená pohyblivost zapříčiněna:

- **parkinsonovou chorobou** – nadměrná ztráta nervových buněk, kdy pacient vůbec není schopný kontrolovat ani ovládat svůj pohyb,
 - **nemocí** – může se jednat například o rakovinu, která v rozšířené formě způsobuje i sníženou pohyblivost,
 - **mozkovými mrtvicemi** – mozek přestává pracovat a po opakovaných mrtvičkách zapomíná dávat tělu signály k pohybu. Pacient může přestat zcela ovládat a kontrolovat své tělo,
 - **stářím** – projevu je ve vyšším věku, ale jedná se o trvalou formu, kterou už nelze vyvrátit. Snižuje se výkon mozku a selhávají orgány.
- (Kryvenková, 2010)

Dle průzkumu Kryvenkové 2010, který byl zaměřen na oděvy pro osoby trvale hospitalizované v nemocničním zařízení se zjistilo, že nejvhodnějším oděvem je klasická nemocniční pooperační košile Anděl (viz obrázek 8). Průzkum také poukazuje na to, že ošetřovatelé by uvítali zásadní změny v konstrukci košile Anděl vzhledem ke snížené pohyblivosti jedince.

Mezi změny, které navrhuji jako nejvýznamnější patří především prohloubení průkrčníku (oděv příliš obepíná krk a stává se velmi těsným), rukávy, které bývají někdy úzké a špatně se poté do toho pacienti oblékají jak sami, tak i s pomocí ošetřovatele.

Úprava, kterou by ošetřovatelé uvítali by byl jiný typ zapínání. Mezi návrhy byl například stuhový uzávěr. Tuto změnu by uvítali především z důvodu, při zavazování košile Anděl sami senioři, kteří si košili občas nevhodně zauzlují. Poté musí být vázání na košili ošetřovatelem ustríhnuté, a košile se stává znehodnocenou.



Obrázek 8: Nemocniční pooperační košile Anděl (Apos Brno)

Z nemocí pohybového aparátu jsou častá degenerativní onemocnění (artróza, osteoporóza apod.). Jako pohybový aparát se vyznačují především klouby, kosti a svaly.

1.2.2.1 Degenerativní onemocnění kloubů

Mezi nejčastější onemocnění kloubů patří artróza (osteoartróza) či artritida. Klouby se stávají méně ohebnými a pružnými. Jsou často postiženy právě artrózou, která zhoršuje jejich pohyblivost a obratnost. Problémy s klouby bývají zapříčiněny obezitou a vadným držením těla. (Rozkydal)

Osteoartróza

Jedná se o degenerativní onemocnění chrupavky a okolních tkání synoviálního kloubu. Ve věku nad 65 let trpí osteoartrózou nadpoloviční část populace, nad 75 let jí trpí 80 % populace.

Dělí se na primární a sekundární.

Primární začíná po 40. roku věku. Zasahuje především drobné klouby na ruku, kyčle, kolenní klouby, bederní a krční páteř.

Sekundární osteoartróza popisuje stavy opakovaného krvácení do kloubů, zánětlivé procesy, stavy po zlomeninách a po operacích.

Osteoartróza je 2x častější u seniorů trpících obezitou. Mnohem více jí trpí ženy. Chrupavka začne ztrácet svou hladkost a lesk, stává se měkčí, je rozvlákněná, matná a někdy nažloutlá.

Mezi důležité příznaky patří:

- Omezení hybnosti,
- Mírné bolesti při změně počasí, které se v pozdějším věku stále zvyšují,
- Ranní ztuhlost,
- Kulhání, snížení délky chůze a stání,
- Zhrubění kontur kloubu a další.

Osteoartróza se dá léčit například omezením zátěže, úpravou životního a pracovního režimu, pravidelným cvičením, snížením váhy, lázeňskou léčbou apod. (Rozkydal)

Artritida

Artritida je degenerativní onemocnění kloubů, které postihuje velké nosné klouby dolních končetin. Nejčastěji postihuje osoby s nadváhou nad 50 let, výjimkou ale nejsou ani mladší osoby.

Rozděluje se na **infekční** a **neinfekční**. Častěji se setkáváme s neinfekčními záněty, kdy je napaden imunitní systém a ničí vlastní tkáň.

Revmatoidní artritida je kloubní onemocnění, které postihuje především ženy středního věku. Nejčastěji jsou postiženy zápěstí a drobné klouby ruky. (Aktivity pro zdraví)

1.2.2.2 Degenerativní onemocnění kostí

Tělesné změny postihují kosti, a to především u ženského pohlaví, kdy po přechodu ubývá kostní hmota. Kosti se stávají křehčími a snadněji se lámou, tento problém se nazývá osteoporóza.

Kosti mohou být postiženy příčinou dědičnosti, vrozených vad, záněty nebo metabolickými chorobami (osteoporóza). Existují také případy onemocnění důsledkem nádorových onemocnění.

Osteoporóza

Je to metabolická kostní choroba, která se projevuje řídnutím kostní tkáně. V kostech se vytvoří póry, začne ubývat vápník a ostatní minerály.

Příčinou osteoporózy může být podvýživa, věk, menopauza nebo nedostatek pohybu. Projevuje se především bolestí zad, zmenšením tělesné výšky, sníženou pohyblivostí a vytvořením hrbu. (Aktivity pro zdraví)

Zmíněná onemocnění jako je osteoporóza a osteoartróza jsou také příčinou zhoršení motoriky u seniorů.

Především jemná motorika je v seniorské věku velmi závažným problémem pro samotné oblékání. Může ovlivňovat odívání z hlediska zapínání oděvů, kdy si senioři nejsou schopni ani sami zapnout knoflíky či pouhý zip.

Jemná motorika je řízena aktivitou drobných svalů, jedná se o manipulaci s drobnými předměty, pohyby prstů a uchopování věcí.

Příčiny zhoršení jemné motoriky u seniorů jsou již zmíněná osteoporóza, osteoartróza, svalová atrofie, imobilizační syndrom a další.

Rozvíjet motoriku u seniorů lze pravidelným zapínáním knoflíků na oděv, navlékáním nitě nebo korálek, oblékání ponožek či hraním společenských her či vybarvováním omalovánek. (Vyskotová, 2013)

1.2.3 Kožní problémy

K nejvíce viditelným známkám stárnutí patří především kožní změny. Jsou spojeny s genetickou výbavou a různými faktory, mezi které patří nejenom životní styl, hydratace, stres, pohyb, výživa, alergie, hygiena a péče o pokožku, ale také pití alkoholu a kouření.

Kůže je pro nás velmi důležitá, a proto je nutné ji udržovat v co nejlepším stavu. Pomáhá nám kontrolovat tělesnou teplotu, umožňuje cítit dotyk, tlak a bolest. Lidé staršího věku už jsou ovšem vystaveni vyššímu riziku poranění kůže. Mají kůži tenčí, která se pomaleji regeneruje a hojí. (Adamová, 2015)

Stárnutí kůže se projevuje především sníženou obranyschopností organismu, hormonálními změnami a zpomalením regenerace buněk. Především v zimním období působí nepříznivě nízké venkovní teploty, které se rychle střídají se suchým vzduchem ve vyhřáté místnosti. Kůže se stává u seniorů velmi rychle suchou, na suchou kůži má vliv až 40 % kožních problémů. Stává se oslabenou a zvyšuje se tudíž riziko vniknutí škodlivých látek a mikroorganismů do těla. Velmi důležitou věcí, která chrání pokožku je vitamín E, kůže potřebuje dostatek vitamínů, minerálů a aminokyselin. Podstatná je také konzumace ovoce a zeleniny a dostatečný příjem tekutin. Přímo vitamín E můžeme najít v rostlinných olejích, obilných klíčcích nebo v sóji. (Minczinger).

Mezi nejčastější onemocnění kůže, kterými trpí senioři patří ekzémy, psoriáza neboli lupénka, tvorba bradavic, svrab, omrzliny, plísňe, různé alergie, bakteriální infekce a spousty dalších.

Ekzémy postihují každého jedince. Od úplného novorozence až po dlouhověkého seniora. Atopický ekzém se projevuje různě v různých formách. Hodně forem postihuje především kojence a větší děti. Je ale i forma, která postihuje především dospívající a starší jedince. U této formy se postižená kůže vysušuje a bývá ztlustělá. Nejvíce jsou postiženy loketní a kolenní jamky a zápěstí, ale také krk, hrudník, čelo, prsty a nehty. U této formy se vyskytuje i svědivá začervenalá vyrážka.

Psoriáza neboli lupénka je chronické onemocnění kůže, nehtů a kloubů. Tato vyrážka napadá nejčastěji vlasovou část hlavy, lokty či kolena. Medicína prokázala, že až 15 % pacientů s lupenkou (psoriázou) má vyrážku v tak závažném stavu, že jim to působí velké potíže a omezuje normální život. U cca 5 % se projevují bolesti kloubů a otoky. Lupénku v části lokte můžeme vidět na obrázku číslo 9.

Příčina této nemoci není zcela jasná. Může to být genetika či vrozené dispozice, stresové situace, ozařování, přemíra alkoholu, kouření, hormonální změny či špatná strava. Velkou roli při vzniku lupénky hraje suchý vzduch, nízké teploty, poranění či spálení kůže, nadměrné holdování alkoholu. Prevence není zcela možná. Za prevenci lze považovat vyhýbání se výše zmíněných bodům. (Aktivity pro zdraví).



Obrázek 9: Lupénka v části loktu (Aktivity pro zdraví)

1.3 Požadavky na oděvy

Oděvy by měly splňovat požadavky jak seniora, tak i ošetřovatele. Rozdělují se poté na soběstačné a nesoběstačné seniory. U nesoběstačných seniorů ošetřovatelé preferují především snadnost oblékání/svlékání, poté komfort. Senioři oproti tomu vyžadují především oděv, ve kterém se budou cítit pohodlně a příjemně. Samozřejmostí je také snadné oblékání a svlékání. Oděvy musí splňovat i antibakteriální prvky a musí být v souladu se zdravotním stavem seniora.

1.3.1 Údržba oděvů

Při údržbě textilií je velmi důležitá znalost symbolů, které jsou stanoveny výrobcem s ohledem na nejcitlivější část výrobku. Dodržením doporučených postupů nedojde ke znehodnocení výrobku, nicméně tyto postupy nezaručují zcela 100 % odstranění skvrn či špíny. (Textil Forum).

Grafické symboly pro údržbu:



- Symbol vaničky značí praní ruční nebo v pračce v domácnosti. Udává maximální teplotu praní ve stupních Celsia, která nesmí být překročena. Ruka ve vaničce znázorňuje ruční praní. Podtržení vaničky udává mírnější zacházení



- Trojúhelník značí, zda se oděvní výrobek dá bělit nebo nelze.



- Čtverec značí různé postupy sušení po praní. Např. kruh uvnitř značí sušení v bubnové sušičce a čáry uvnitř čtverce značí sušení na vzduchu.

































- Tvar žehličky bývá doplněn tečkami od jedné do tří, které mají za úkol určovat nastavené teploty od 110 °C až po 200 °C.



- Symbol kruhu poskytuje informace o možných postupech čištění.

U všech symbolů je také velmi důležitý přeškrtnutý znak, který informuje o zákazu použití uvedeného postupu. Na následujícím obrázku č.10 můžeme vidět symboly údržby a ošetřování textilií, kde nám symboly značí přesné max. teplotní stupně pro praní, bělení, žehlení, chemické čištění a sušení v bubnové sušičce. (Textil Forum).

SYMBOLY PRO ÚDRŽBU A OŠETŘOVÁNÍ TEXTILIÍ

KAŽDÝ SYMBOL UDÁVÁ NEJVYŠŠÍ DOPORUČENOU TEPLOTU VODY										
										
PRANÍ	praní v pračce, může se vyvážet, normální mechanické působení, máchání i odstředování	praní v pračce, normální mechanické působení, máchání i odstředování	šetrné praní v pračce, mírné mechanické působení, máchání při klesající teplotě vody, mírné odstředování	praní v pračce, normální mechanické působení, máchání i odstředování	šetrné praní v pračce, mírné mechanické působení, máchání při klesající teplotě vody, mírné odstředování	velmi šetrné praní v pračce, mírné mechanické působení, máchání i odstředování, nesmí se ždímat ručně	velmi šetrné praní v pračce, mírné mechanické působení, máchání i odstředování	pouze ruční praní při max. teplotě 40 °C, velmi opatrné zacházení	nesmí se prát, opatrná manipulace v mokřím stavu	
										
BĚLENÍ	může se bělit všemi obvyklými používáními způsoby			může se bělit pouze oxidačními/nechlorovými prostředky			nesmí se bělit			
										
ŽEHLENÍ	teplota max. 200 °C		teplota max. 150 °C		teplota max. 110 °C, opatrně s parou		nesmí se žehlit			
										
CHEMICKÉ ČIŠTĚNÍ	může se čistit tetrahydrofurenem, monofluorchlormethanem a všemi rozpouštědly uvedenými pod symbolem (P), obvyklé postupy čištění bez omezení		čištění rozpouštědly uvedenými u (P) s omezeným přidáním vody a/nebo omezeným mechanickým působením a/nebo omezenou teplotou sušení, samoobslužné čištění není dovoleno		čištění rozpouštědly jako u (P) s omezeným přidáním vody a/nebo omezeným mechanickým působením a/nebo omezenou teplotou sušení, velmi mírné postupy čištění, samoobslužné čištění není dovoleno		může se čistit pouze trifluorchlormethanem a těžkým benzínem (destilační rozmezí 150 °C a 210 °C, bod vzplanutí 38 °C až 70 °C) obvyklými postupy čištění bez omezení		může se čistit stejnými prostředky jako (F) s omezeným přidáním vody a/nebo omezeným mechanickým působením a/nebo teploty během čištění a/nebo sušení, samoobslužné čištění není dovoleno	nesmí se chemicky čistit, nesmí se odstraňovat skvrny organickými rozpouštědly
										
SUŠENÍ V BUBNOVÉ SUŠIČCE	může se sušit v bubnové sušičce při normálním programu			může se sušit v bubnové sušičce při nižší teplotě sušení			nesmí se sušit v bubnové sušičce			

Obrázek 10: Symboly údržby (Textil Forum)

1.3.1.1 Vyvažování textilií

U oděvních materiálů, které jsou využívány především pro seniory se musí dodržovat jejich hygienická údržba – vyvážka. Textilní výrobky se většinou skládají z různých druhů vláken, a proto je třeba se řídit nejcitlivější složkou.

Vyvažovat lze pouze vysrážené výrobky z nebarvené bavlny a lnu, u nichž jsme si jisti, že se nebudou dále srážet (např. bavlněné a lněné tkaniny).

Ostatní materiály jsou na teplotu citlivější a proto je nutné se řídit pokyny výrobce. Barevné materiály jsou obecně na teplotu citlivější než bílé. To platí i v případě žehlení nebo sušení výrobku. Při vyvářce se odstraní nečistoty přirozeného původu jako jsou bílkoviny, vosky, tuky apod. Také se ale odstraní i nečistoty získané v průběhu výroby či úpravy textilie, např. oleje a mazací tuk. Odstraněním již zmíněných nečistot stoupá savost materiálu. Účinná vyvářka je také nutná pro zajištění dalšího bělení. (Grmolec).

Existují následující způsoby vyvarování oděvních výrobků:

- **Vyvářecí lázeň pro tlakový způsob** – Tato vyvářka probíhá při 120 až 130 °C po dobu 6 až 10 hodin. Na závěr se materiál důkladně vypere. Místo vyvářky lze použít tzv. alkalické paření. Jedná se o způsob, kdy se textilie naimpregnuje alkalickým vyvářecím roztokem a pak v tlakovém uzavřeném kotli probíhá paření při 110 až 130 °C po dobu cca 60 minut,
- **Vyváření v plné šíři kontinuálním způsobem** – Založeno na prvotním napuštění zboží vyvářecí lázní předepsaných parametrů a jeho následným odležením v parním prostředí na vhodném typu perforovaného pásu (nosiči) a závěrečným dobrým vypráním,
- **Vyváření v provazci diskontinuálním způsobem** – Vyvářá se za tlaku ve vertikálních nebo horizontálních kotlích, které pracují za tlaku až 300 kPa. Velmi často se používá systém Gebauer, což je vertikální tlakový vyvářecí kotel. Základ tvoří vyvářecí kotel, který má dvojité stěny a dno, topné a chladicí zařízení, čerpadlo s elektromotorem, potrubí a regulační zařízení. Do kotle se naskládá až 3500 kg materiálu. Víko se uzavře, otevře se odvětrávací ventil a začne se od spodu stroje napouštět vyvářecí lázeň. Po naplnění stroje lázní se odvětrávací ventil uzavře a může začít vlastní tlaková vyvářka. Vyvářka trvá 6 až 12 hodin. Nakonec se vyvářecí lázeň vypustí, materiál se opláchne horkou a studenou vodou a může se ze stroje vytáhnout. (Grmolec).

1.3.2 Oděvní komfort

U seniorů je velmi důležitý komfort textilií. Je podstatné, aby se senioři v oděvu cítili především pohodlně. Velmi důležitá je snadnost oblékání a svlékání oděvů, na neschopnosti oblékání či svlékání oděvů velmi závisí zdravotní stav jedince a také jeho věk.

Oděvní komfort je souhrn všech vjemů spotřebitele při nošení oděvu. Rozdělujeme ho na komfort senzorický, psychologický, fyziologický, hygieničnost oděvu a zdravotní nezávadnost.

- **Senzorický** komfort (Omak) – Charakteristiky, které ovlivňují pocity při styku textilie s pokožkou,
- **Psychologický** komfort – Vliv kulturní, sociální, ekonomický, módní. Je také preferovaná teplota okolí, věk, tradice, zvyky, náboženství apod.,
- **Fyziologický** komfort – Prodyšnost, tepelně izolační vlastnosti, propustnost vodních par, savost a další. (Zelová).

1.3.3 Snadnost oblékání a svlékání

Snadnost samostatného oblékání seniora závisí především na jeho zdravotním stavu. Pokud je celkově sám schopný se o sebe starat nebo jestli je připoután k lůžku. Také jsou důležitým faktorem jeho omezení. Například bolest zad, rukou a podobné aspekty, které mu brání nebo zhoršují oblékání či svlékání.

V dnešní době máme několik pomůcek, které ulehčují seniorům se oblékat nebo svlékat. Jedná se i těžší částí těla jako jsou například chodidla.

Problémy s oblékáním ponožek má velká část seniorů, především kvůli problémům se zády, páteří, klouby, kyčlí, problémům s obezitou či seniorům po různém úraze. Textilní pomůcka, kterou můžeme vidět na obrázku č. 11 pomáhá především samotným seniorům při oblékání ponožek či podkolenek.

Jedná se o výrobek z textilu s vnitřní odolnou plastovou vložkou, kdy vnitřní strana zajišťuje dobrou klouzavost nohy při oblékání a vnější hrubší tkanina zabraňuje nechtěnému sklouznutí ponožky. (Žijte kvalitně 2018).



Obrázek 11: Textilní nazouvák ponožek (Žijte kvalitně 2018).

Snadnost oblékání seniora pro pečovatele je velmi důležitý aspekt pro usnadnění či naopak znesnadnění práce pečovatele. Čím je horší seniorův zdravotní stav, problémy s pohyblivostí či pooperační problémy, tím je pro pečovatele náročnější se o seniory neustále starat a vypomáhat jim s každodenním svlékáním a oblékáním. A to se nejedná pouze o základní převlékání oděvů, jde o výpomoc např. při nutnosti použití toalety několikrát za den nebo při podobných základních přirozených aktivitách člověka.m

1.3.4 Velikostní sortiment

Velikostní sortiment oděvů pro seniory v maloobchodech i velkoobchodech je nedostačující. Jak velmi hubení senioři, tak i senioři trpící obezitou mají velký problém s nalezením správné velikosti oděvů. Při správném výběru oděvů je důležité znát svoje přesné rozměry.

Především kvůli velkým proporcionálním změnám na lidském těle seniora není zcela možné nalézt oděvy v klasických obchodech. Je třeba vyhledávat speciální prodejny, internetové obchody nebo si oděvy nechat ušít či upravit na míru.

I přesto, že je o módu pro plnoštíhlé na českém trhu velký zájem, věnuje se jí pouze málo českých návrhářů a firem. Běžné konfekce totiž nenabízejí větší velikosti, než je velikost 46, a oděvní výrobky odebírané z okolních zemí nemusí přesně sedět.

Dle portálu pro aktivní seniory bylo zjištěno, že pouze několik oslovených českých firem nabízí oděvy až do čísla 62 a to např. firma Blažek. V kolekcích se větší velikosti objevily u oděvního družstva Moděva Konice. Také česká návrhářka p. Přenosilová šije na míru dámské spodní prádlo, a to konkrétně podprsenky s košíčky až do hloubky M.

2 Praktická část

Cílem experimentu bylo získat připomínky a požadavky od seniorů a pečovatelů na oděvy pro seniory z hlediska jejich snížených motorických schopností a navrhnout co nejvhodnější oděvy pro seniory od nejspodnější po nejsvrchnější oděv.

Pro zjištění výsledků byla zvolena metodika průzkumu pomocí dotazníků. Dotazníky byly vyhotoveny ve dvou verzích. Jedna verze byla určena pro seniory nad 60 let a druhá pro pečovatele o seniory v zařízeních. Tento průzkum byl prováděn v období od ledna do konce března 2018. Obě verze dotazníků byly vyhotoveny jak v tištěné formě, tak i online verzi.

Respondenti pro dotazníky (pečovatele a seniory) byly tázáni jak z domovů důchodců, pečovatelských domů tak i z vybraných webových stránek určených pro seniory. Zapojili se také studenti nad 60 let z U3V na TUL.

Celkem z obou dotazníků bylo nasbíráno 351 úspěšně vyplněných dotazníků. Dotazník pro seniory vyplnilo 299 respondentů. Verzi pro pečovatele vyplnilo 52 respondentů. Rozdíl v počtech získaných respondentů je takto odlišný, protože dotazník pro seniory byl jednodušeji sehnatelný. Jediná podmínka pro možnost vyplnění dotazníku byla věková hranice (60.let). Pro pečovatele bylo jediným kritériem pracovat se seniory v určitém sociálním zařízení.

Dle APSS (Asociace poskytovatelských sociálních služeb) vznikla roku 2017 informace, že situace v ČR s pečovateli začíná být zcela nezvladatelná. Dle těchto informací z jara 2017 připadá na hlavu 1 pečovatele až 30 seniorů. Kdybychom si to tedy dokázali představit vzhledem k poměru mnou získaných respondentů, tak k poměru 299:52 by připadal jeden z mých tázaných 52 pečovatelů na necelých 6 seniorů, což by se jednalo o nadstandard a luxus, který si bohužel nemůže většina sociálních zařízení dovolit, především z hlediska nedostatku zaměstnanců. (Pancer, 2017)

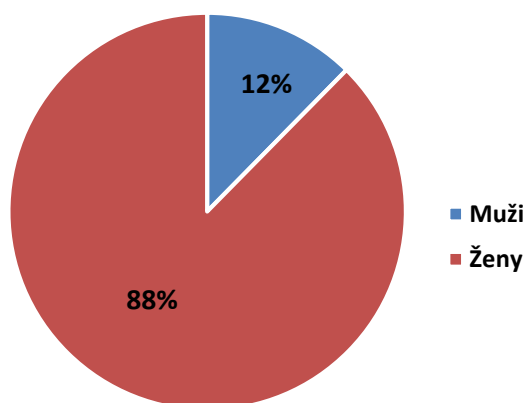
2.1 Vyhodnocení průzkumu

Výsledky byly získány z dostupných dotazníků. Při vyhodnocování dat z vyplněných dotazníků bylo využito výsečových a pruhových grafů pro přehlednost výsledků. K jednotlivým otázkám jsou přiřazeny grafy s písemným shrnutím zjištěných informací. U výsečových grafů jsou data vyhodnocena procentuálně. U možností více odpovědí u otázky byly zvoleny pruhové grafy pro pochopení a větší přehlednost výsledků.

Dotazník pro seniory obsahoval 11 otázek a pro pečovatele 10 otázek, přesné znění otázek je dostupné v příloze. Forma byla zaškrťavající a zároveň některé otázky byly i s otevřenou odpovědí. U některých otázek bylo k dispozici zvolení i více možností.

2.1.1 Dotazník – verze pro seniory

Otázka č. 1: Pohlaví respondentů:

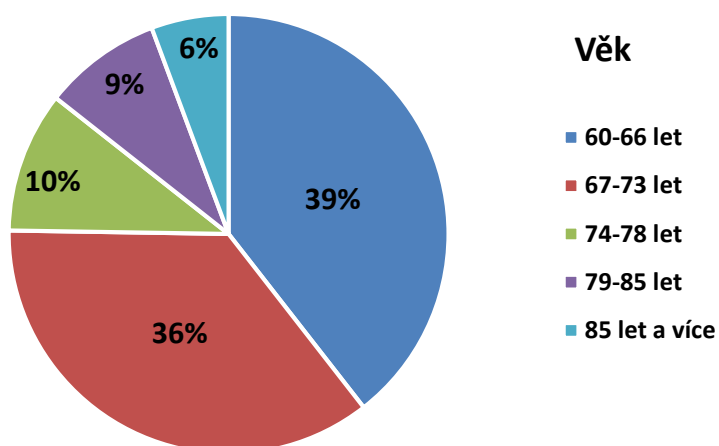


Graf č.2 – Pohlaví respondentů

Na dotazník odpovědělo celkem 299 respondentů, z toho 262 žen a 37 mužů, jak můžeme vidět na grafu č.2.

Rozdíl je zapříčiněn množstvím převažujícího ženského pohlaví v tázaných domovech pro seniory a pečovatelských službách, a také díky větší ochotě ženského pohlaví při vyplňování dotazníků.

Otázka č. 2: Věk respondentů:



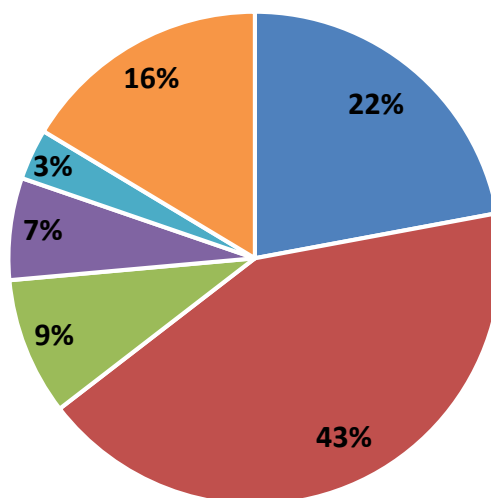
Graf č. 3 – Věk respondentů

Nejvíce odpovědělo respondentů nejnižšího seniorského věku, a to v oblasti 60-66 let a hned poté 67-73 let, graficky to můžeme vidět znázorněno v grafu č.3.

Nejméně seniorů odpovědělo ve věku nad 85 let, kdy odpovědělo pouhých 6 %. Zapříčiněno je to aktivitou mladších seniorů na internetu, kteří vyplnili větší část dotazníků, než písemné verze ze zařízení (domovy důchodců, pečovatelské domy apod.).

Obecně byli mladší senioři i ochotnější k vyplnění. Starší už nebyli tak ochotní a jednalo se spíše o seniory, kteří potřebovali osobní výpomoc s vyplněním.

Otázka č. 3: Momentální situace v bydlení



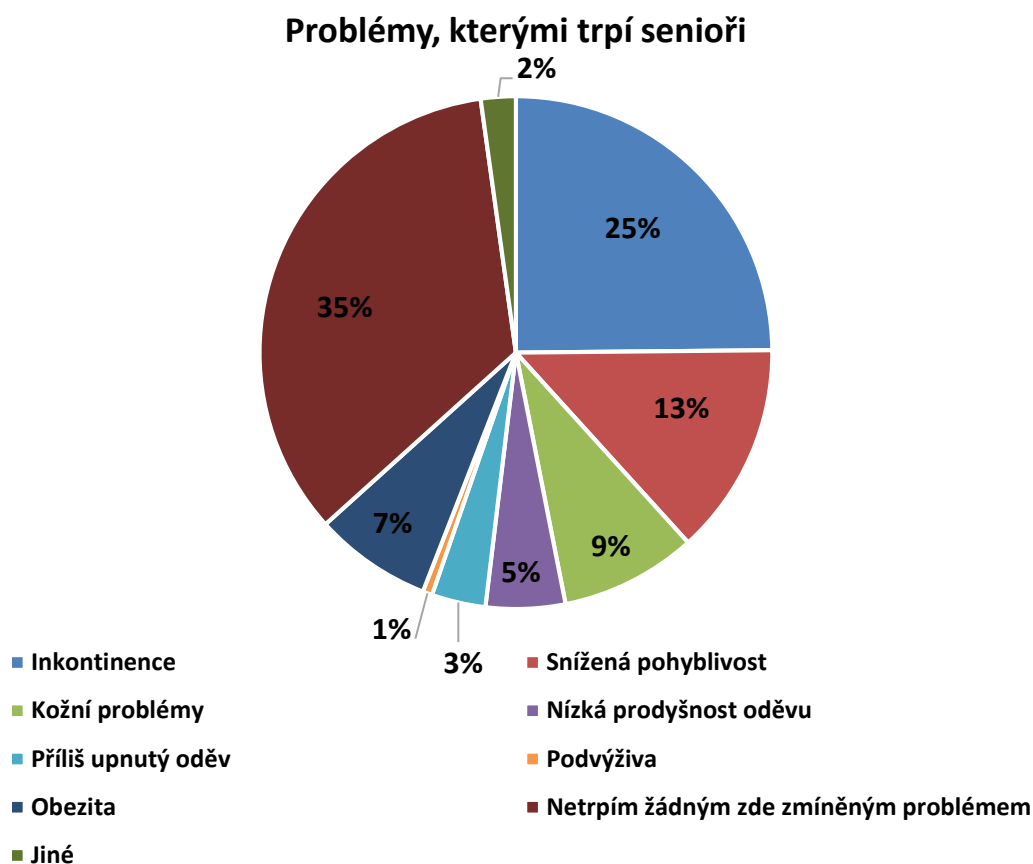
- Bydlím zcela sám/sama v rodinném domě/bytě
- Bydlím s manželem/manželkou popřípadě druhem/družkou v rodinném domě/bytě
- Bydlím s blízkými příbuznými, kteří jsou mladší, než já sám (dětmi, sourozenci, přátelé, apod.)
- Bydlím s blízkými příbuznými, kteří jsou starší, než já sám (rodiče, sourozenci, přátelé, apod.)
- Bydlím s osobou, která o mě pečuje (pečovatelem/ošetřovatelem či členem rodiny, který o mě pečuje)
- Bydlím v domově důchodců či podobném sociálním zařízení

Graf č.4 – Momentální situace v bydlení

Z grafu č. 4 je zcela znatelné, že z 299 dotázaných seniorů 43 % respondentů bydlí v rodinném domě či bytě se svým manželem/manželkou či druhem/družkou. 22 % respondentů bydlí zcela samostatně v rodinném domě či bytě. 16 % zahrnuje seniory, kteří žijí v nějakém sociálním zařízení jako jsou domovy důchodců, pečovatelské domy apod. Zbylých 9 a 7 % bydlí s příbuznými, kteří jsou buď mladší nebo starší než oni sami, jedná se především o členy rodiny či blízké přátelé. Poslední 3 % respondentů bydlí s osobou, která o ně pečuje.

Největší podíl respondentů a to 43 % seniorů, kteří bydlí v rodinném domě či bytě se svým manželem/manželkou či druhem/družkou je způsobeno tím, že větší část tázaných byla přímo z těchto podmínek či webových serverů a také z mé blízké rodiny než osobně ze sociálních zařízení.

Otázka č. 4: Jakými trpíte problémy, které ovlivňují Vaše oblékání/svlékání a celkové užívání oděvů?



Graf č.5 – Celkové procentuální shrnutí problémů seniorů

Na tomto grafu č. 5 můžeme vidět procentuální shrnutí nejčastějších problémů seniorů. Respondenti měli možnost zvolit i více možností.

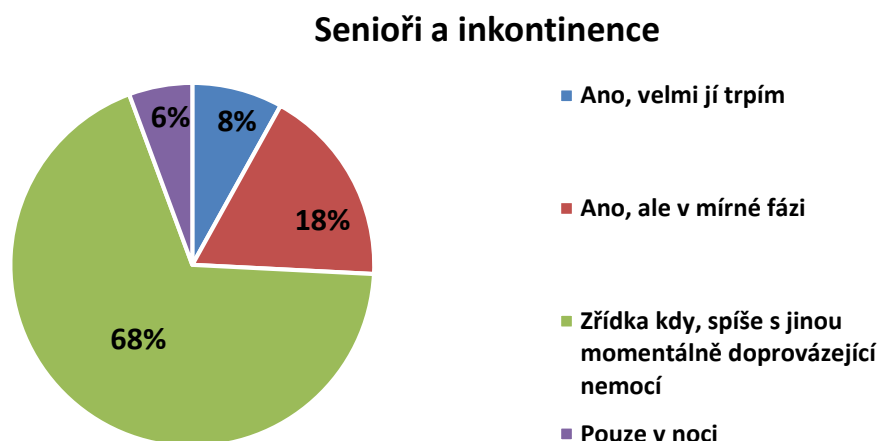
Byl zvolen výsečový graf, aby přehledně vyznačil procenta výskytu problémů. Z grafu je patrné, že nejvíce seniorů, tedy 35 % zvolilo možnost, ve které přiznávají, že ve svém věku zatím netrpí zcela žádným z uvedených ani jiných problémů, který by ovlivňoval jejich odívání. Z takového výsledku vyvozují důsledky, že to takto vyšlo, protože největší procento respondentů bylo nejnižší věkové hranice pro seniora, a opravdu ještě nemusí trpět žádnou z uvedených možností.

Když pomineme těchto 35 % respondentů, kteří ničím netrpí, tak nejčastěji byla seniory zvolena inkontinence, kterou trpí 25 % dotázaných seniorů.

Inkontinencí trpí i mladší lidé než seniorského věku, tudíž to není překvapivý výsledek. Zahrnuje to i seniory, kteří jí trpí mírně či zcela výjimečně.

- 13 % z dotázaných trpí sníženou pohyblivostí, poté byla povinnost zvolit, jestli se jedná o horní část těla nebo o spodní, kdy výsledky můžeme vidět v grafu č. 6 a 7
- Poté 9 % respondentů trpí kožními problémy
- 5 % trápí nízká prodyšnost oděvů a 3 % příliš upnuté oděvy, které jsou k dispozici na trhu,
- 7 % trpí mírnou nadváhou či obezitou, naopak podvýživou trpí pouze 1 %.

Ve 2 % jsou započítáni respondenti, kteří zvolili možnost „Jiné“. Jednalo se o odpovědi jako např. cukrovka, kdy senioři pocítují zvýšené produkce potu. Také se jednalo o bolesti zad, páteře a kyčlí.



Graf č.6 – Senioři trpící inkontinencí

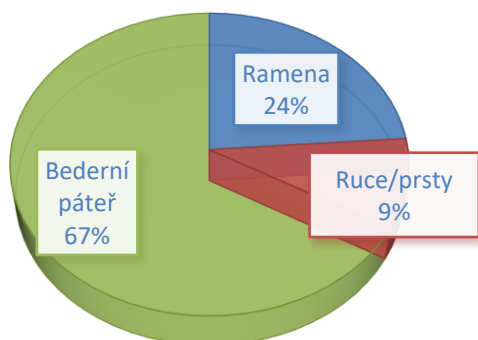
Z grafu č.6, kde vidíme procenta seniorů trpících inkontinencí můžeme usoudit, že 68 % z nich trpí inkontinencí zřídka kdy, spíše výjimečně důsledkem jiné momentálně doprovázející nemoci.

18 % jí trpí v mírné fázi. 8 % přiznává, že je velmi trápí inkontinence a využívá nejrůznější pomůcky. Pouhých 6 % jí trpí pouze v noci.

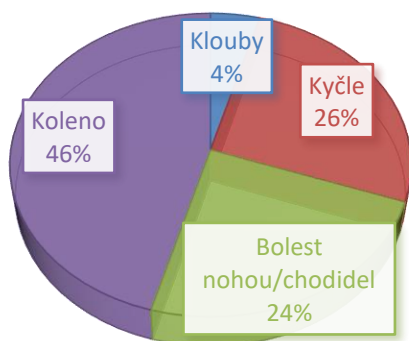
Jak už bylo zmíněno, tak na grafu č.5 můžeme vidět, že 13 % seniorů trpí sníženou pohyblivostí. Na následujících grafech č. 7 a 8 vidíme procentuální vyhodnocení problémů seniorů, kteří trpí sníženou pohyblivostí, kdy na grafu č.7 jsou problémy týkající se horní části těla a na grafu č.8 spodní části těla.

V **horní** části těla trpí senioři nejčastěji problémy s bederní páteří, a to 67 % respondentů, poté 24 % má bolesti ramen a zad a 9 % bolest rukou či prstů.

V **dolní** části těla trpí půlka seniorů především problémy s koleny a to 46 %, a poté 26 % bolestí kyčlí, a 24 % seniorů trpí problémy s chodidly a bolestmi nohou. Nejméně seniorů a to 4 % má problémy s klouby.

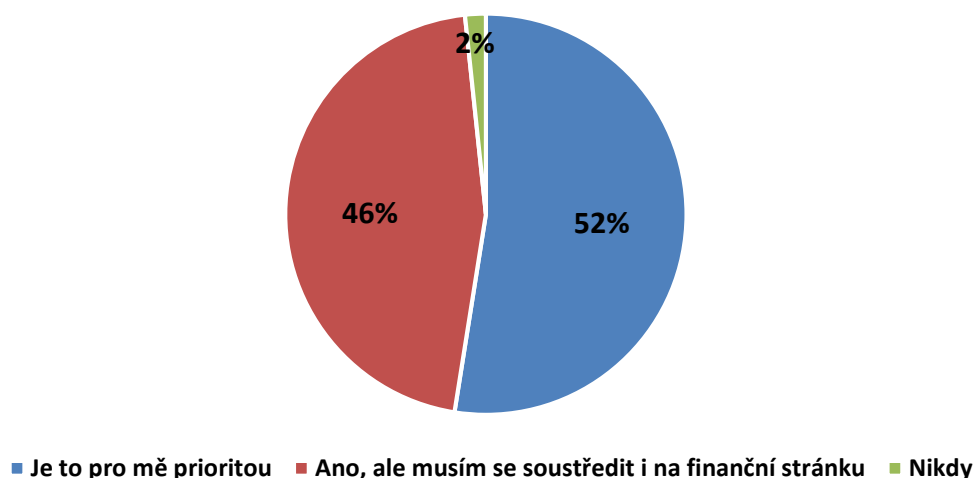


Graf č.7 - Problémy seniorů trpící sníženou pohyblivostí horní části těla



Graf č.8 - Problémy seniorů trpící sníženou pohyblivostí spodní části těla

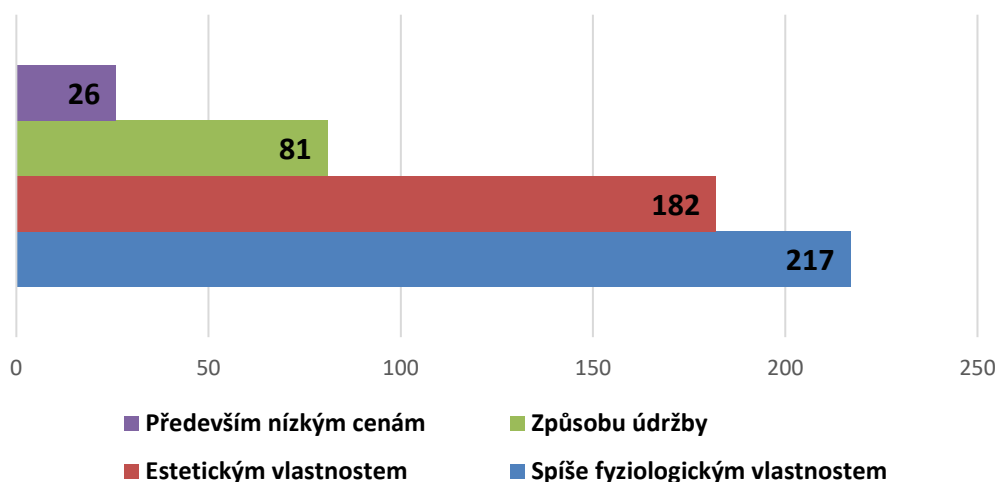
Otázka č. 5: Všímate si při koupi nebo užívání oděvů jeho materiálových vlastností?



Graf č.9 – Vší mavost materiálových vlastností

V grafu č. 9 můžeme vidět, že 157 respondentů z 299, což odpovídá 52 % se opravdu snaží vybírat si oděv s největším ohledem na materiálové vlastnosti daného oděvního výrobku. Zbýlých 137 respondentů což vyjadřuje 46 % se ale musí zároveň soustředit i na finanční stránku oděvního výrobku, což znamená, že v několika procentech tohoto čísla může nakonec převládnout finanční stránka oděvního výrobku než jeho materiálové vlastnosti, které by byly ku prospěchu seniora. Zanedbatelných 5 respondentů odpovídá 2 % a to už mohou být senioři, který opravdu nemají k dispozici skoro žádné finanční prostředky nebo je témata ohledně materiálu oděvu, který si chtějí zakoupit vůbec nezajímá.

Otázka č. 6: Čemu dáváte největší přednost při výběru oděvů?



Graf č.10 – Přednosti při výběru oděvů

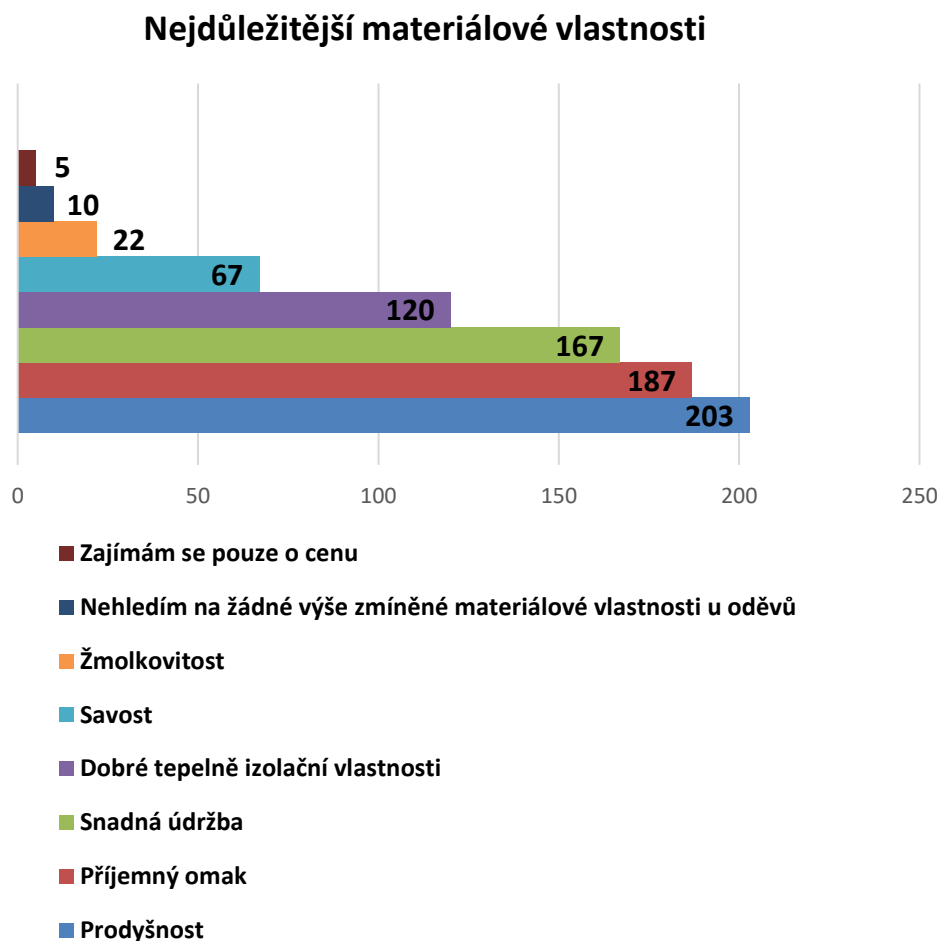
Z pruhového grafu č. 10 vidíme počet, nikoliv procenta respondentů, kteří zvolili určité možnosti. Z grafu je zřejmé, že fyziologické vlastnosti jako jsou například hřejivost, prodyšnost, příjemný omak, savost a mnoho dalších je pro 217 seniorů z 299 (což odpovídá 71 %) nejdůležitější předností. Každopádně 182 seniorů z 299 odpovědělo, že jsou pro ně také velmi důležitým aspektem estetické vlastnosti, jako například barva oděvu, vzor, oděr, nemačkavost apod.

V grafu jsou důležité počty respondentů, které nám ukazují přesný poměr výsledků, protože v této otázce byla možnost zvolení více odpovědí, tudíž velká část respondentů si vybrala více z možností než pouze jednu, které byly nabídnuty.

Usuzuji, že pro seniory jsou důležité jak vlastnosti fyziologické, tak i na podobné úrovni vlastnosti estetické.

Kolem 27 % respondentů (81 seniorů z 299) se také velmi ohlíží na způsoby údržby daného oděvního materiálu. Nejméně respondentů se v první řadě při výběru oděvů ohlíží po nízké ceně.

Otázka č. 7: Jaká materiálová vlastnost u oděvu je pro vás nejdůležitější?



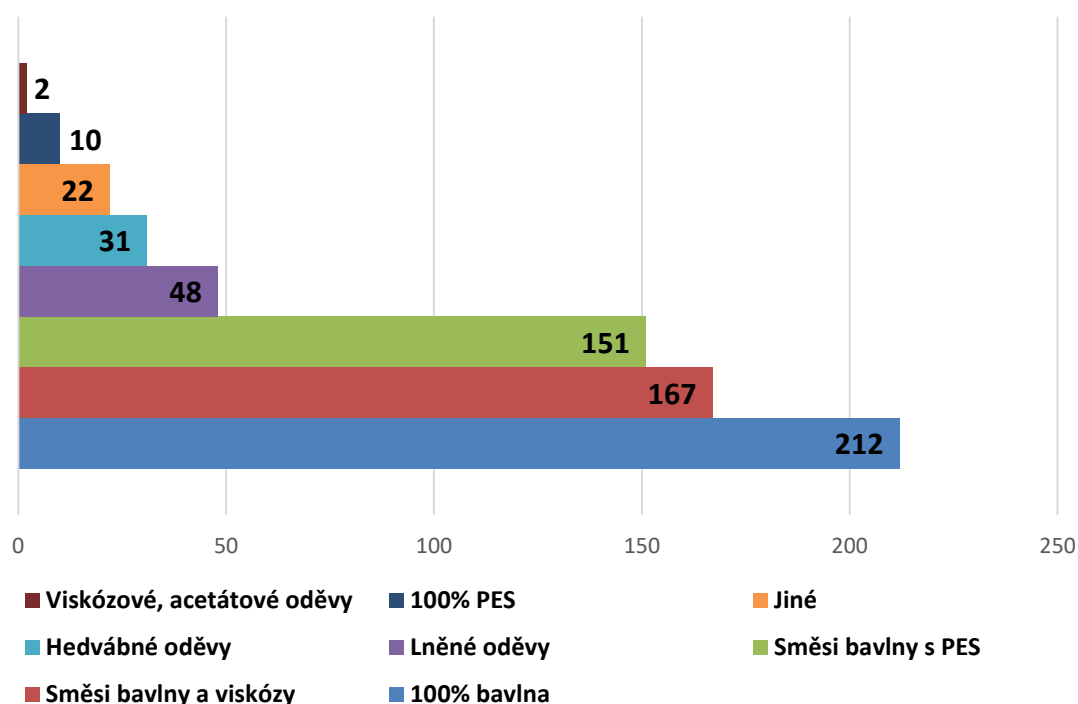
Graf č.11 – Nejdůležitější materiálové vlastnosti u oděvu z hlediska seniorů

V pruhovém grafu č. 11 můžeme vidět, že oblíbenost oděvních materiálů u seniorů je řazena vzestupně. Pro nejvíce respondentů je nejdůležitější prodyšnost oděvů, což určitě není překvapivý výsledek. Tento názor má 203 seniorů z 299.

187 seniorů také preferuje příjemný omak. 167 jich chce především snadnou údržbu oděvů a 120 respondentů zvolilo také dobré tepelné izolační vlastnosti.

Za zmínku ještě stojí 67 respondentů, kteří zvolili savost u oděvů, kdy se jedná o seniory trpící především inkontinencí nebo velkým produkovaní potu. 22 respondentů také považuje za důležitou vlastnost, aby oděv byl odolný proti žmolkování. Zbylé počty zahrnují respondenty, kteří se zajímají pouze o cenu nebo je materiálové vlastnosti oděvů příliš nezajímají.

Otázka č. 8: Z jakých oděvních materiálů si nejčastěji kupujete oblečení?



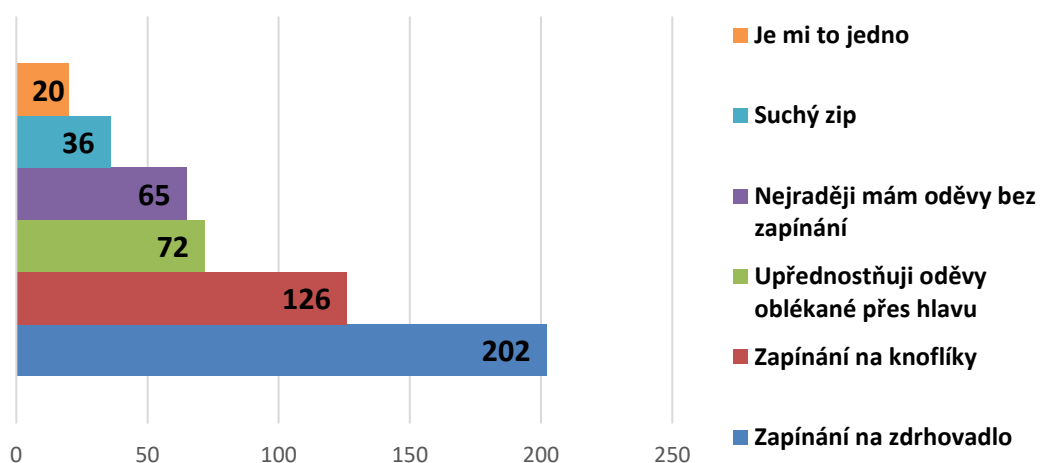
Graf č.12 – Nejpreferovanější oděvní materiály

Na grafu č. 12 lze vidět počet zvolených odpovědí od respondentů, kteří měli u této otázky opět možnost volby i více odpovědí. Výrazně nejvíce respondentů a to 212 zvolilo oděvní výrobky ze 100 % bavlny. Následovali především bavlněné směsi, a to nejčastěji směsi bavlny s viskózou a poté hned s polyesterem.

Poté už výrazně méně respondentů a to 48 z 299 zvolilo lněné oděvy, které jim jsou pohodlné a chladí je v letním počasí.

31 respondentů preferuje hedvábné oděvy, a to především na spací jako je např. hedvábné pyžamo. 22x byla zvolena odpověď „Jiné“, ve které byly 10x zvoleny oděvy z vlny, 5x oděvy ze směsi bavlny s elastanem a 4x funkční materiály na sportovní využití jako je například polypropylen. Pouze 3x byl zvolen absolutní nezájem vůči oděvním materiálům.

Otázka č. 9: Jaký je Váš nejvhodnější způsob zapínání u oděvů?



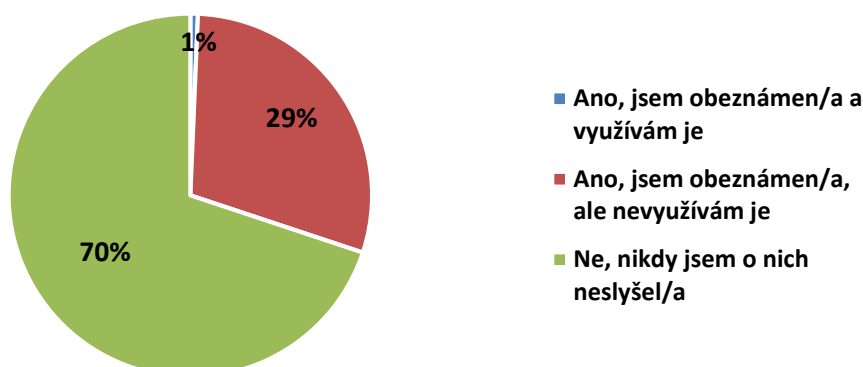
Graf č.13 - Nejvhodnější způsob zapínání

Co se týče zapínání oděvů, tak většina respondentů, a to 202 z 299 upřednostňuje zapínání oděvů na zdrhovadlo. 126 jich také zvolilo zapínání oděvů na knoflíky.

Už vcelku podobný si počet a to 72 a 65 respondentů dává přednost oděvům bez zapínání či rovnou oděvům, které se oblékají přes hlavu. Předpokládáme, že tyto odpovědi byly od nejmladší generace seniorů, jelikož to jsou senioři, kteří mají ještě nejméně problémů omezujících jejich pohyb při odívání, tudíž stále mají zájem a schopnost si oděvy oblékat/svlékat přes hlavu.

36 jich preferuje oděvy na jednoduchý princip suchého zipu. 20 seniorů nepreferuje žádný typ zapínání. Všechny odpovědi od seniorů na tuto otázku jsou přehledně znázorněny na grafu č. 13.

Otázka č. 10: Jste obeznám/a s oděvy přímo určenými pro seniory trpící zdravotními problémy a využíváte jich?



Graf č.14 - Informovanost o oděvech přímo určených pro seniory

70 % respondentů, což tvoří 209 seniorů z 299 nezná žádný oděv určen přímo pro seniory trpící zdravotními problémy nebo se s ním aspoň do této doby nesetkali. Procentuálně nám to ukazuje graf č. 14. Může to být zapříčiněno opět výsledky od nejnižších věkových hranic, kdy se jedná především o seniory, kteří ještě netrpí vážnými problémy a nemusejí se zatím o takové věci příliš zajímat.

29 % respondentů - 88 seniorů je s nimi obeznámeno, ale zatím neměla příležitost jich využít. A zbylé 1 %, což připadá na 2 seniory z 299 je s nimi obeznámena a plně je využívá. První respondent poznamenal, že využívá zdravotní ponožky s extra jemným svěrem lemu, které seniorovi vyhovují především kvůli výskytu křečových žil na nohách. Tyto zdravotní ponožky můžeme vidět na obrázku č.26. Druhý senior odpověděl, že využívá inkontinenční plavky, protože trpí velkým únikem moči a má oblibu ve vodních aktivitách. Plavky pro inkontinenční jsou viditelné na obrázku č.27



Obrázek 12: Zdravotní ponožky s extra jemným svěrem lemu (Klepok)



Obrázek 13: Inkontinenční plavky pro ženy (Apos Brno)

Otázka č. 11: Jaké požadavky a speciální požadavky byste si přál/přála pro Vaše oděvy vzhledem k Vaším problémům?

Tato otázka byla formulována pouze otevřenou odpovědí, kdy respondenti-senioři odpovídali, jestli mají nějaké požadavky či nároky na oděvy, popřípadě co jim chybí nebo by požadovali po oděvním průmyslu vzhledem k jejich problémům. Odpovědi jsou řazeny od nejvíce žádaných požadavků seniorů po nejméně zmíněné.

Jelikož otázka byla povinná k vyplnění, jako všechny ostatní, tak 143 respondentů z 299 odpovědělo, že zatím netrpí žádným problémem a nemá žádné specifické požadavky na oděvy. 143 respondentů odpovídá 48 %, což je skoro polovina z tázaných. Jak už bylo v práci jednou zmíněno, není to překvapivé, protože nejvíce % respondentů bylo z nejnižší věkové kategorie, tudíž nemusí mít vzhledem k jejich vcelku nízkému věku pro seniory ještě žádný problém či požadavek.

Zbylých 52 % respondentů mělo určité požadavky či nároky na oděvní průmysl.

- 24 respondentů z 299 by si přálo modernější vzhled oděvů pro starší generaci. Velké množství oděvů v obchodech je dle nich příliš pro mladé nebo působí až moc odvážně. Chtěli by, aby se nezapomínalo na eleganci, vkus a moderní pohled na odívání seniorů,
- 11 respondentů má problém s výběrem své přesné velikosti. Pociťují nedostatek oděvů pro menší a hubené postavy. Chybí jim především velikost XS a S v módě pro starší seniory. Důsledkem tohoto nedostatku jsou poté nuceni nakupovat v dětských velikostech, kdy ale oděvy mají příliš výrazné vzory, barvy apod.,

- 10 seniorů by si u oděvů představovalo především lepší a jednodušší údržbu oděvů, nejlépe co nejvíce oděvních výrobků s nežehlivou úpravou,
- 8 respondentů požaduje větší množství oděvů, které mají vysokou prodyšnost, přijde jim, že na trhu není pro ně dostatek takových oděvů,
- 6 respondentů má požadavek pro oděvy, které by měli zvýšenou hřejivost nejlépe v určitých partiích jako jsou např. záda, podbříško, boky apod.), aby se vyvarovali prochladnutí těla. Tento požadavek spojuje i dalších 6 tázaných, kteří chtějí větší výběr kalhot, které mají vyšší pas, přijde jim, že na trhu převažují oděvy pro spodní část těla s příliš sníženým pasem,
- Dalších také 6 respondentů zase naopak požaduje větší výběr oděvů ve větších velikostech, tím je myšleno velikosti především 48 a více. Ve většině obchodech mají problém s nalezením větších velikostí a naopak obchody, které se specializují na velké velikosti jsou některým seniorům už cenově nedostupné,
- Dalších 5 respondentů má problém s nalezením oděvů, které se vyznačují dostatečnou pohodlností vzhledem k jejich zdravotním problémům.
- 4 respondenti by preferovali delší rukávy u oděvů, než jaké jsou nabízené, nejspíše se jedná o osoby, které jsou vyšší postavy a hůře shánějí oděvy,
- Další 4 respondenti by si přáli oděvy pro horní část těla, a to nejčastěji halenky a trička delších střihů, když už nějaký oděvní výrobek jim na trhu vyhovuje, není dostatečné střihové délky, kvůli například nachladnutí zad,

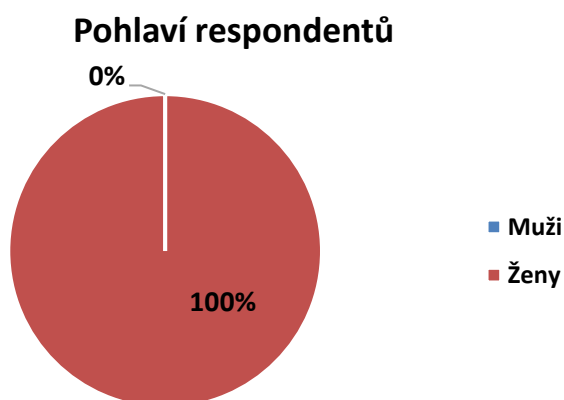
Poté už se jednalo o velmi malá procenta tázaných, která ale také stojí za zmínku.

- Jedná se pouze o 2 seniory, kteří pocítují nedostatek výběru oděvů pro seniory sportovce. Na trhu je příliš mnoho sportovních oděvů příliš barevných a živých kombinací jako jsou například neonové barvy.
- Poslední 2 respondenti zmínili, že oděvy především pro horní části těla jako trička, tuniky apod. jsou s příliš výraznými nápisy, korálky, třpytivými ozdobami apod.

Zbytek z 299 respondentů, tudíž 82 seniorů odpovídá necelým 28 % tázaným, kteří uvedli odpovědi, které byly zcestné a nebyly by pro tuto práci nikterak prospěšné.

2.1.2 Dotazník – verze pro pečovatele

Otázka č. 1: Pohlaví respondentů:

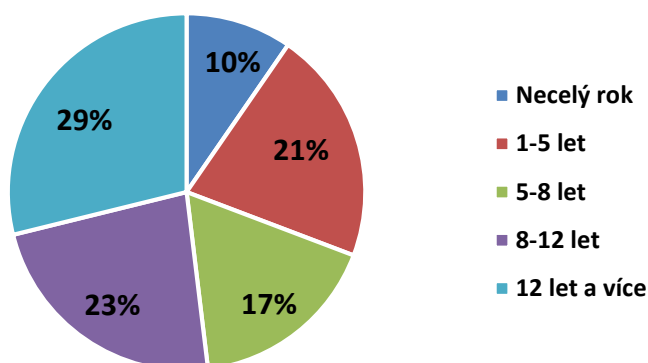


Graf č.15 – Pohlaví pečovatelů

Na grafu č. 15 můžeme vidět, že na tento dotazník odpovědělo celkem 52 respondentů, jednalo se o samé ženy.

V České republice převládá v povolání pečovatelů o seniory většinou ženské pohlaví, tudíž se nejedná o nikterak překvapivý výsledek.

Otázka č. 2: Jak dlouho už vykonáváte tuto práci?



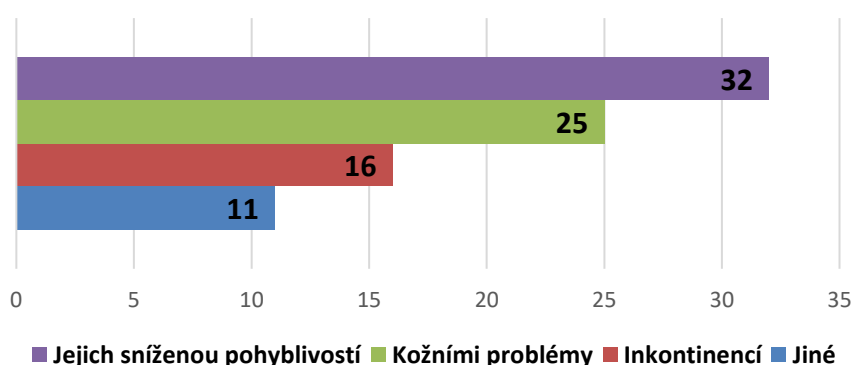
Graf č.16 – Procentuální vyjádření počtu let jednotlivého pečovatele v zaměstnání

Nejvíce respondentů byli ti nejdéle zaměstnaní, kteří v toto zaměstnání pracují 12 a více let, tudíž už mají za sebou dlouholetou praxi. Jednalo se o 15 pečovatelů z 52, tudíž 29 %. Poté 23 % respondentů, což odpovídá 12 pečovatelům z 52 bylo v zaměstnání 8-12 let.

Nejméně % mají zaměstnanci, kteří vykonávají práci v sociálním zařízení méně než 1 rok.

Z výsledků tohoto grafu č. 16 můžeme říci, že respondenti pro tento dotazník jsou ti nejvíce zkušenější v oboru, jelikož dle procentuálního vyjádření v grafu jsou nejvíce zvoleny odpovědi od nejvyššího počtu odpracovaných let v sociálním zařízení po nejnižší.

Otázka č. 3: Jaké jsou nejčastější problémy, se kterými se setkáváte u seniorů vzhledem k jejich používání oděvů či pomoci při oblékání/svlékání oděvů?



Graf č.17 – Nejčastější problémy, se kterými se setkávají pečovateli u seniorů

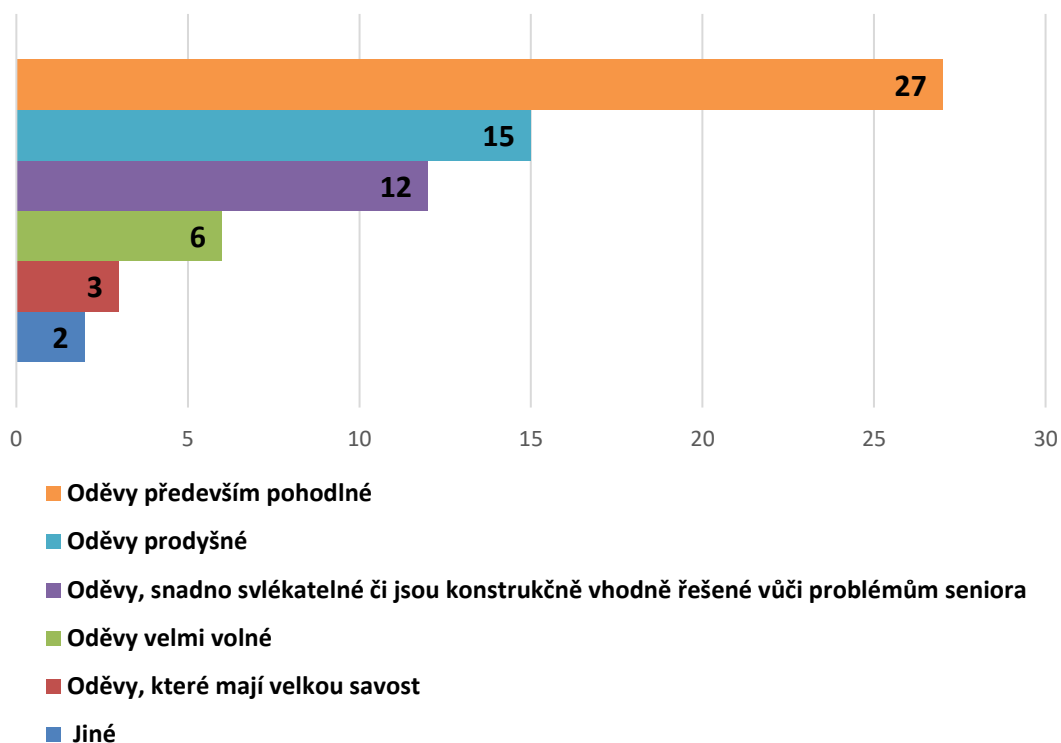
Tato otázka č. 3 pro pečovatele byla s volbou více možností, a proto byl zvolen pruhový graf.

Na grafu č.17 můžeme vidět, že 32 respondentů z 52 poukázalo na to, že nejvíce seniory trápí jejich snížená pohyblivost. Senioři, kteří jsou v některém z sociálních zařízení tam mohou být také umístěni právě z tohoto důvodu, kvůli těmto problémům, že se o sebe nedokázali sami postarat a museli vyhledat odbornou výpomoc.

25 pečovatelů z 52 uvedlo jako další závažný fakt kožní problémy, se kterými se potýká velké množství seniorů. Nejméně seniorů, tedy 16 dle názoru pečovatelů v zařízení trpí inkontinencí.

11 pečovatelů, kteří zvolili také možnost „Jiné“ uvedli, že senioři, kterým jsou oděvy dodávány od rodinných příslušníků mají špatnou velikost oblečení, a proto se jim oděvy někdy špatně svlékají či oblékají, jsou jim těsné a cítí se v nich nepohodlně. Pečovatelé také uvedli, že oděvy, které si senioři přivezou s sebou nebo dostanou od rodiny, nejsou vůbec prodyšné a neplní žádnou materiálovou vlastnost vzhledem k jejich problémům.

Otázka č. 4: Jaké byste doporučila vhodné oděvy pro seniory, se kterými momentálně pracujete, vzhledem k jejich zdravotním problémům?



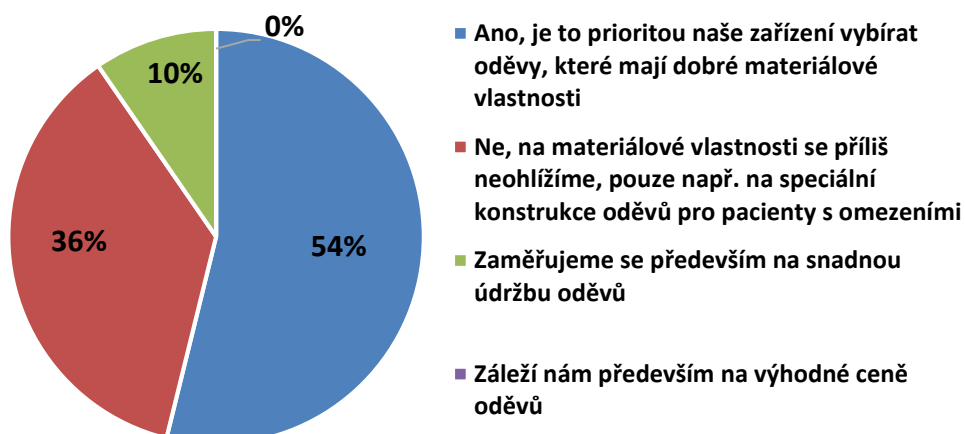
Graf č.18 – Doporučení vhodných oděvů pro seniory

U otázky č. 4 byla také možnost volby více možností, kterou využila většina respondentů.

Nejvíce respondentů tedy 27 z 52, což odpovídá 52 % respondentů uvádí, že by pro seniory nejlépe doporučili oděvy především co nejvíce pohodlné. 15 a 12 pečovatelů uvádí jako hlavní přednost prodyšnost oděvů a jejich snadné oblékání/svlékání či konstrukčně vhodně řešené oděvy vzhledem k problémům seniora. 6 pečovatelů si přeje volnější oděvy pro seniory, což je dle mého názoru důsledek již zmíněné špatné velikosti oděvů, které mají senioři k dispozici od rodinných příslušníků. Pouhý 3 pečovatelé uvádějí potřebu oděvů s větší savostí, nejspíše pro klienty s vysokým stupněm inkontinence.

2 respondenti, kteří zvolili možnost „Jiné“ napsali do otevřené odpovědi, že by požadovali oděvy zcela bez zapínání nebo s více prohloubeným průkrčníkem u krku.

Otázka č. 5: Zaměřujete se ve Vašem zařízení na výběr oděvů dle problémů seniorů?

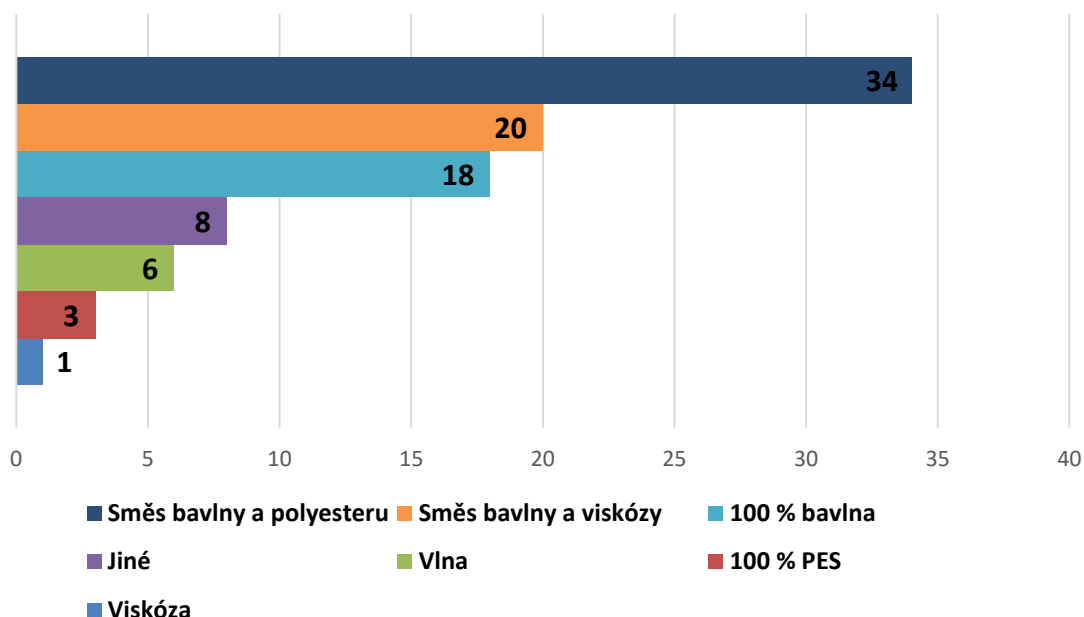


Graf č.19 – Zaměření na výběr oděvů dle problémů seniora

Z tohoto výšečového grafu č. 19 jsme zjistili, že více než půlka pečovatelů ze zařízení (54%) má jako prioritu vybírat oděvy do zařízení především s ohledem na materiálové vlastnosti. 36 % pečovatelů uvádí, že v jejich zařízení se na ně neohlíží, ale dle osobní konzultace jsem zjistila, že byla tato odpověď zvolena právě pro to, že v těchto zařízeních oděvy pro seniory dodává rodina. Tudíž s tím nemají zkušenosti a nebyli si jisti odpovědí.

10 % se zaměřuje na prvním místě při koupi oděvů na snadnou údržbu oděvních výrobků. Nikdo z respondentů nezvolil možnost preference výhodné ceny oděvů.

Otázka č. 6: Z jakých materiálů jsou v zařízení, ve kterém pracujete vyrobeny oděvy pro seniory?



Graf č.20 – Materiály, ze kterých jsou vyrobeny oděvy pro seniory v zařízení

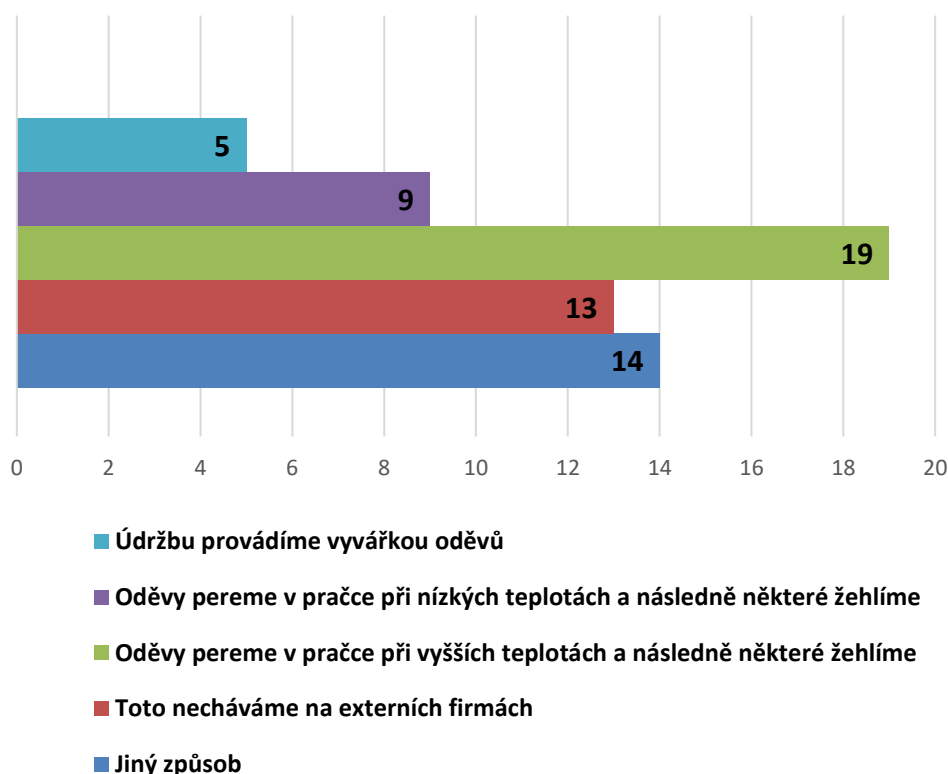
Výrazně největší množství a to 34 pečovatelů vybralo možnost směsi bavlny s polyesterem.

Poté na velmi podobné rovině je 20 hlasů od pečovatelů pro směs bavlny a viskózy, 18 pro 100 % bavlnu. Ti, u kterých byli zvoleny výrobky ze 100 % bavlny, se jednalo především o lůžkoviny, protože to zvolili již zmíněný respondenti, kteří nemají v zařízení oblečení přímo pro seniory, tak zvolili materiál lůžkovin a podobných materiálů.

8 pečovatelů, kteří si vybrali možnost „Jiné“ zmínili, že nezvládají konstruktivně odpovědět z hlediska dovozu oděvů samotnými seniory/rodinou seniora.

Zbývá čísla už jsou velmi malá, za zmínku ještě stojí vlna, kdy tím byly myšleny především vlněné svetry a deky, které pomáhají seniorům trpící zimou, a dokážou je více zahřát.

Otázka č. 7: Jak probíhá údržba materiálů v zařízení, ve kterém pracujete?



Graf č.21 – Údržba materiálů v zařízení

Graf. č. 21 vyjadřuje výsledky u kterých byla možnost zvolené i více odpovědí.

Nejvíce byla zvolena možnost praní oděvů v pračce při vyšších teplotách a to 19 pečovateli. 9 pečovateli zvolilo praní v pračce při nízkých teplotách a následné žehlení.

13 pečovateli uvádí, že v zařízení, ve kterém pracují dávají oděvy externím firmám, které jim oděvy vyperou a vyčistí a poté zase dovezou. Tato možnost byla zvolena v zařízeních z menších měst nebo vesnic, kde se jim vyplácí lůžkoviny a podobné oděvní materiály vozit externím firmám, protože mají málo výrobků a myslí si, že by se jim nevyplatilo investovat do pracích a čistících zařízení.

14 pečovateli zvolilo možnost „Jiné“, kdy uvedli, že mají v zařízení velkou vlastní prádelnu, kde se jiné pracovnice starají o oděvy, tudíž nemají o údržbě oděvů přesnější informace.

A pouhých 5 pečovateli přiznává, že ví o tom, že údržba některých materiálů je prováděna vyvářkou. Jedná se především o lůžkoviny jako bavlněná povlečení a polštáře, o kterých vědí, že se v zařízení vyvařují.

Otázka č. 8: Kdo zajišťuje oděvy pro seniory, které jsou do Vašeho zařízení dodávány?

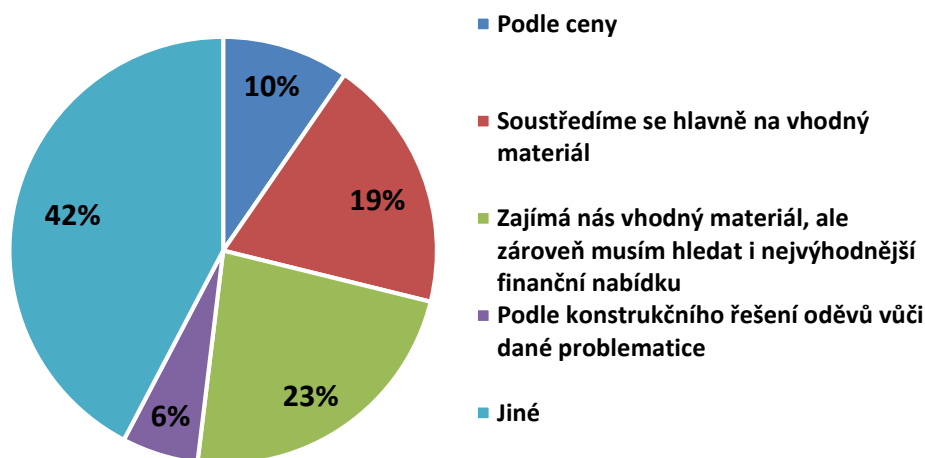
Tato otázka byla položena formou otevřené odpovědi.

32 pečovateli z 52 (tudiž více než polovina tázaných) odpověděla, že oděvy pro seniory zajišťují jejich rodinní příslušníci a pokud senior nikoho takového nemá, náleží tato povinnost sociální službě.

12 respondentů uvádí, že oděvy pro seniory, inkontinenční pomůcky, overaly, košile Anděl a podobné oděvní výrobky objednávají z internetových obchodů, někteří uvedli i stránky APOS, 2P servis, kde objednávají spíše pomůcky, pyžama apod., nebo Abena, kde nakupují inkontinenční pomůcky. Na jiných nespecifikovaných internetových obchodech nakupují především lůžkoviny.

8 respondentů nemá absolutní přehled o tom, kdo zajišťuje oděvy do zařízení a do dotazníky tudíž nezahrnuli přesnou odpověď.

Otázka č. 9: Podle jakých kritérií vybíráte oděvy od výrobce/firmy dle předešlé otázky č. 8?



Graf č.22 – Kritéria výběru oděvů

Nejvíce a to 42 % respondentů zvolilo odpověď „Jiné“.

Jak už tito respondenti uvedli v předešlé otázce č.8, že oděvy zařizují rodinný příslušníci/sociální služba, tak těchto 42 % respondentů nemá o těchto kritériích výběru oděvů do zařízení žádné informace.

23 % respondentů uvedlo, že je zajímavá vhodný materiál, ale zároveň se snaží hledat tu nejvýhodnější finanční nabídku na trhu.

V 19 % zařízeních se soustředí hlavně na vhodný materiál, finance nejsou prioritním znakem. 10 % se musí soustředit hlavně na cenu, ta je pro ně rozhodující, na materiálové vlastnosti se příliš neohlíží a 6 % zařízení se zaměřuje především na výběr oděvů podle konstrukčního řešení oděvů vůči dané problematice.

Otázka č. 10: Jaké vlastnosti a speciální požadavky byste si vy osobně přál/přála na oděvy pro seniory vzhledem k jejich problémům?

Tato otázka byla formulována otevřenou odpovědí. Odpovědělo všech 52 respondentů a to následovně:

- 19 pečovatelů napsalo, že by chtělo oděvy především více pohodlné, žádné velké aplikace na oděvech, nebo nepříjemné až kousavé materiály,
- Dalších také 19 respondentů si jako nejlepší možný prvek pro oděvy pro seniory představuje především prodyšnost, pro některé je důležitou vlastností savost, ale to se spíše jedná o seniory trpící inkontinencí, kteří aspoň dle pečovatelů nepoužívají dostatečně hygienické pomůcky, aby tomuto problému předešli a raději si přejí nezvladatelnou pomoc od samotné spodní vrstvy oděvního materiálu,
- 8 pečovatelů by si přálo oděvy hlavně s dobrým svlékáním a oblékáním. Tudiž pro starší generaci určitě nepreferují oděvy oblékané/svlékané přes hlavu,
- 6 pečovatelů si pro seniory nepřeje oděvní výrobky z umělých textilních vláken, velmi se v tom potí.

2.2 Celkové shrnutí výsledků

Dle odpovědí ze dvou verzí dotazníku byly získány připomínky a požadavky na oděvy od seniorů a pečovatelů. Výsledky byly zhodnoceny, a byly navrženy oděvy pro seniory z odpovědí získaných od seniorů a od pečovatelů.

2.2.1 Shrnutí výsledků od seniorů

Většina z tázaných 299 seniorů byly ženy, a to v poměru 88% ku 22% mužů. Jednalo se především o seniory mladších věkových kategorií, a to už od 60-67 a také v kategorii od 67-73 let. Zapříčiněno to dle mého názoru bylo většinou vyplněných dotazníků přes internet, na kterém se aktivně a samostatně pohybují především mladší generace seniorů.

Senioři, kteří aktivně vyplnili dotazník bydlí současně se svým manželem/manželkou či druhem/družkou nebo popřípadě s rodinou. Z odpovědí nevzešlo příliš seniorů, kteří by bydleli sami, od čehož se také odvíjí některé mnou navržené oděvy, které potřebují asistenci druhé osoby.

Co se týče konkrétních problémů, tak nejvíce seniorů trpí problémy s inkontinencí, ale naprostá většina z nich pouze v mírné fázi, či se to týká problémů s jinou momentálně doprovázející nemocí. Tento výsledek je pravděpodobně také zapříčiněn velkým množstvím respondentů nižší věkové kategorie.

Mezi další velmi častý a důležitý problém seniorů s odíváním patří jejich snížená pohyblivost. V horní části těla mají senioři nejčastěji problémy s bolestí bederní páteře či bolesti v ramenou. V dolní části se zcela nejvíce jedná o bolest v kolenech, kyčlích a problémy s chodidly či nohami. Seniory také velmi trápí kožní problémy, kterou jsou znepříjemňovány právě nevhodně řešenými oděvy, nebo například příliš upnutým oděvem, který se odírá o kůži a nevhodným materiálem ze kterého jsou oděvy vyrobeny.

Vzhled oděvů je také pro většinu respondentů důležitou součástí celku. Přejí si modernější vzhled a střih oděvů a také bohatší škálu barev v konfekci.

Mezi nejoblíbenější a nejčastější oděvní materiál patří podle respondentů seniorů očekávaně 100% bavlna, případně její směsí, především s elastanem.

Mezi speciální požadavky na oděvy se dostalo výsledků ke zvýšené hřejivosti u oděvů, aby se nemusely oděvy příliš vrstvit a zabránit tím následnému nepohodlí a také omezit námahu při svlékání a oblékání všech vrstev.

Nejčastěji žádané zapínání od seniorů a pečovatelů je právě zdrhovadlo. Pro některé mladší seniory to jsou knoflíky, nebo také stuhový uzávěr či oděvy zcela bez zapínání.

Většina ze seniorů (70 %) bohužel není obeznámena s oděvy, které by jim mohli vypomoci s celkovým odíváním a jejich problémy s oděvy spojenými. Bylo poukázáno například na speciální plavky pro inkontinenční, které řeší problémy seniorů se střední a vysokou inkontinencí. Inkontinenční plavky jim umožňují koupání v bazénech či léčebné výlohy spojené s vodní lázní. V plavkách jsou kalhotky z nepropustného materiálu s pásky ze silikonu v oblasti pasu a stehen.

Speciální požadavky na oděvy, na které odpovědělo 299 respondentů byly formou otevřené odpovědi. Skoro polovina z nich, tedy přesně 48 % neměla žádné specifické požadavky na oděvy, které by dosud neznali či nenašli na trhu. Zapříčiněno tak bude velkou částí seniorů nízké věkové kategorie, kteří pravděpodobně zatím nepocítují problémy s oděvy, které jsou dostupné na trhu nebo jsou s nabídkou spokojeni. 52 % seniorů už své požadavky a nároky má. Část seniorů si přeje celkově modernější vzhled oděvů. Ať už se jedná o pestřejší barvy nebo zajímavější střihy. Senioři také pocítují nedostatek oděvů, které jim jsou pohodlné na každodenní používání a zároveň splňují jejich specifické požadavky.

Někteří senioři by si přáli mít možnost využívat oděvy se zvýšenou hřejivostí v určitých partiích, kdy by se poté mohli vyhnout nepříjemným a bolestivým zdravotním problémům, které jsou způsobeny prochladnutím určité části těla.

Co se týče oděvů, které jsou dostupné na trhu, tak senioři pocítují nedostatek oděvů ve velikostech 48 a více, ale ještě větší problém vidí ve velikostech 36 a méně, kdy jsou senioři nuceni vybírat i z dětských velikostí, kdy tyto oděvy velmi často obsahují různé aplikace ve formě nápisů či flitrů, které už nejsou staršími generacemi vyhledávány.

2.2.2 Shrnutí výsledků od pečovatelů

Všichni respondenti pečovatelé byly ženy. Tento výsledek není zcela překvapivý, vzhledem k poměru zaměstnaných žen a mužů v tomto oboru. Odpovídající respondenti byli většinou ti nejzkušenější a nejdéle pracující v tomto oboru, a to 12 let a více, poté následovali pečovatelé pracující v oboru minimálně 8 let.

Mezi nejčastější problémy, které pocítují pečovatelé u seniorů se kterými přímo pracují nebo jsou s nimi v kontaktu, jsou senioři trpící sníženou pohyblivostí jak horní, tak i dolní části těla. Také se často potýkají se seniory, kteří trpí kožními problémy a také inkontinencí. Další problémy, které cítí pečovatelé s odíváním seniorů jsou problémy spojené se nevhodnými velikostmi oděvů, které mají senioři k dispozici. Také jsou nevhodné oděvy příliš těsné nebo nepohodlné.

V zařízeních, ze kterých byly respondenti se 54 % soustředí prioritně na výběr vhodných oděvů do zařízení, menší část nezajímá tolik oděvní materiál, jako spíše finanční stránka, nebo se ohlíží více na konstrukční požadavky než na materiálové.

Materiály, které jsou nejčastěji vyhledávány v zařízeních jsou bavlna a její směsi, především s elastanem či polyesterem.

Také v zařízeních probíhá údržba materiálů, která je u takto namáhaných oděvů velmi důležitá. Část respondentů uvedla, že oděvy perou při vyšší teplotách, ostatní respondenti si na takovéto služby najímají externí firmy či na to mají speciální zaměstnance v daném zařízení, tudíž respondenti o těchto skutečnostech nemají dostatečné informace.

Většinu oděvů do zařízení pro seniory zajišťují především rodinní příslušníci daného seniora. Ostatní materiálové věci jako jsou např. lůžkoviny jsou objednávány na nejrozumnějších internetových portálech.

Speciální vlastnosti a požadavky, které mají respondenti-pečovatelé jsou především na oděvy, které by byly nějak specifické vůči speciálnímu problému konkrétního seniora. Jedná se například o prvky, které by především usnadňovaly oblékání a svlékání seniorů, pomáhaly s určitými částmi oděvů, které by se daly rozepnout vůči např. zdravotním úkonům, vyměšování apod.

3 Návrh vhodných oděvů pro seniory

Dle shrnutí z předešlé kapitoly 2.2. byly sepsány podrobněji přesné požadavky a připomínky na oděvy od seniorů a pečovatelů. Poté byly navrhnuty oděvy pro seniory.

Požadavky a připomínky na oděvy od **seniorů**:

Senioři měli požadavky na prvky, které by jim pomáhali ke zvýšení hřejivosti určitých partií, aby nebylo nutné zbytečně vrstvit oděvy, což se jim poté stávalo nepříjemným. Zvýšenou hřejivost určitých partií můžeme vidět níže na navrhnutém oděvu č. 2 v jeho úpravách na PD a ZD. Jedná se o zvýšenou hřejivost v partiích, které byly senioři vyžadovány. Především v místech podbříška a v dolní části zad. Můžeme to také vidět na oděvu pro spodní část těla, a to navrhnutém oděvu č.3, kdy má ZD také hřejivou vložku pro ochranu před prochladnutím.

Jelikož většina respondentů byla nejnižší věkové kategorie, tak nebyl zcela kladen důraz na inkontinenční pomůcky. Ovšem velmi častý požadavek byl na zapínání, které by jim mohlo zjednodušit například použití inkontinenčních pomůcek, a především celkové oblékání/svlékání oděvů.

Na navrhnutém oděvu č.3 můžeme vidět rozparek na předním kraji, který je zapínaný na stuhový uzávěr. Návrh pomáhá seniorům v jednoduchém rozepnutí PD kalhot a také vypomáhá seniorům se sníženou jemnou motorikou a vypomáhá seniorům, kteří mají sníženou pohyblivost, to se také objevovalo jako velmi častý prvek.

Požadavky a připomínky na oděvy od **pečovatelů**:

Nejvíce seniorů dle pečovatelů trpělo sníženou pohyblivostí. Jednalo se jak o horní, tak také o dolní části těla. V horní části se jednalo především o páteř. V dolní části těla o kolena a chodila.

Pečovatelé měli především požadavky na oděvy, které by měli určité specifické prvky. Ty by jim měli usnadňovat rutinní záležitosti a také vypomáhat s nutnými zdravotními úkony.

V tom může vypomáhat nemocniční košile, kterou můžeme vidět níže na návrhu č.1. Její obousměrné zdrhovadlo může být využito mnoha způsoby. Například pomocí horního jezdce můžeme oděv rozepnout pro nejruznější zdravotní účely. Pomocí spodního jezdce zase můžeme vypomoci k rychlejšímu vyměšování bez nutnosti vysoukávání a přidržení dlouhé košile.

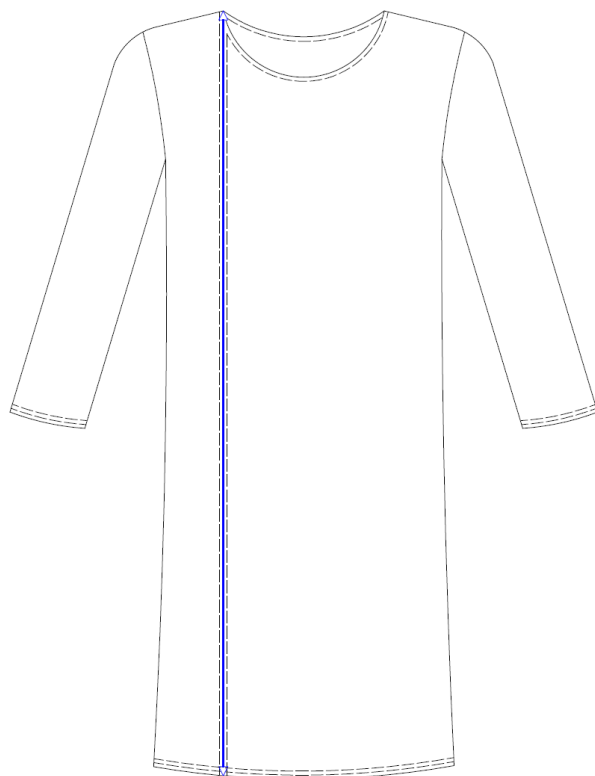
Materiálově by pečovatelé doporučovali 100% bavlněné látky, případně jejich směsi s elastanem pro lepší pružnost oděvů. Pečovatelé by na oděvech velmi uvítali prohloubené průkrčníky u oděvů.

Požadavky a připomínky od pečovatelů a seniorů se shodují především v požadavcích na zjednodušení zapínání oděvů, vhodnějších materiálech, a také na volnost a pohodlnost oděvů.

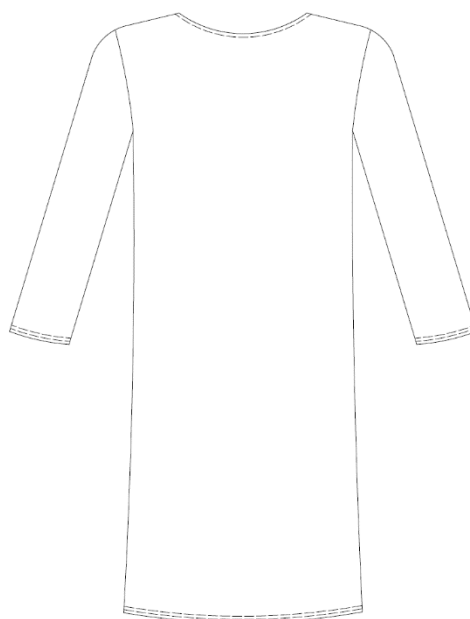
Navrhnutý oděv č.1

Technický nákres:

PD



ZD



Technický popis:

Košile rovného volného střihu.

Přední díl:

V pravé části PD je vertikálně všité plastové spirálové obousměrné zdrhovadlo dělitelné o šíři 5 mm. Zdrhovadlo je podšito z rubu po obou stranách.

Zdrhovadlo vede od pravého konce průkrčníku na PD rovnoběžně až po dolní kraj.

Zadní díl je hladký, rovného střihu.

Průkrčník je prohloubený na PD. Začištěný tvarovanou podsádkou.

Rukávy jsou dlouhé, jednodílné a vysokohlavicové. Jejich dolní kraj je začištěn třínitým spodem krycím stehem.

Dolní kraj je začištěný třínitým spodem krycím stehem.

Charakteristika:

Tato košile řeší problém především s nevhodným viditelným pozadím, které je aktuální u používané nemocniční košile Anděl, kdy tento problém dělal starosti velkému počtu respondentů, jak z hlediska viditelnosti pozadí, tak také z hlediska nepohodlného vázání, které respondenti pocítují při ulehnutí na lůžko, na které ve většině případů ulehají právě na záda. Také u tohoto návrhu odpadá problém s nevhodně uvázanými stuhami na nemocniční košili Anděl, které pak šly obtížně rozvázat a pečovatelé v dotazníku uvedli, že je musely dokonce ustříhnout, tudíž se oděv stal znehodnoceným.

Obousměrné zdrhovadlo řeší také hned několik dalších problémů. Pomocí rozepnutí horní části zdrhovadla se jednodušeji řeší zdravotní vyšetření, týkající se horní části těla. Pomocí rozepnutí spodní části zdrhovadla se řeší problém, který doposud neřešil typ košile Anděl, a to využití především na základní potřebu, kterou je právě vyměšování. Díky jeho rozepnutí ve spodní části oděvu zamezuje složitému vysoukání košile a zjednodušuje tak jednu z nejpřirozenějších rutinních záležitostí.

Spodní část rozevření oděvu je také využita k jednodušší výměně inkontinenčních pomůcek.

Základní výpomoc díky tomuto návrhu je také celkové oblékání a svlékání, při kterém je vyvinuta menší aktivita než při oblékání takového oděvu bez zapínání, tudíž přes hlavu, přičemž nemusí být ani použita asistence pečující osoby, která u košile Anděl musela být využívána.




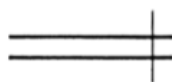
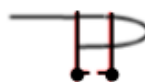




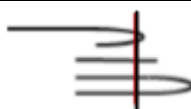
Obrázek 14: Obousměrný plastový spirálový zip



Obrázek 15: Detail zipu

Materiály: Pletenina

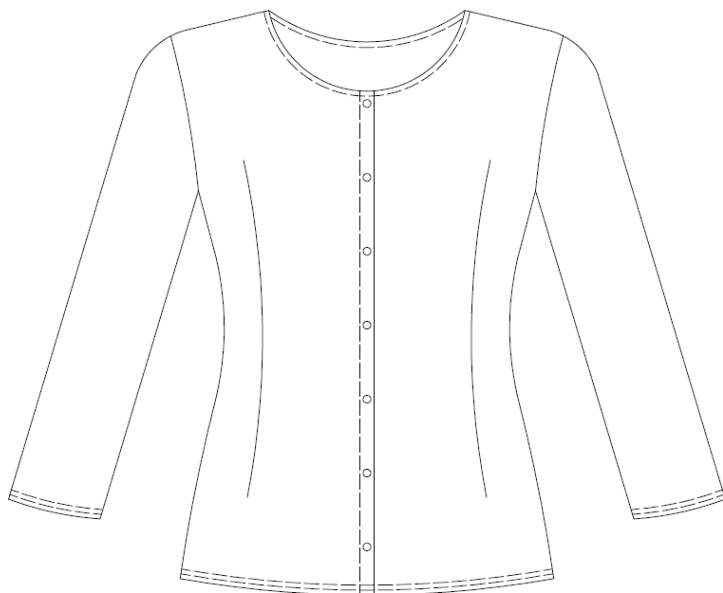
100 % bavlna, případně její směs s elastem. Jak také nejčastěji uváděli senioři i pečovatelé - 95% bavlna, 5% elastan.

STEHY		ŠVY	
ISO 4915	Typ	ISO 4916	Typ
514	Čtyřnitný obnitkovací steh	1.01.01	Jednoduchý hřbetový šev
			
Použití na oděvu: boční kraje, náramenice, místo všití rukávů do průramků			
406	Třínitný spodem krycí	6.02.01	Obrubovací šev
			
Použití na oděvu: dolní kraj P a ZD, dolní kraj rukávů			
301	Vázaný steh	1.06.02	Dvojitý hřbetový šev
			
Použití na oděvu: Průkrčník			
301	Vázaný steh	2.18.01	Přeplátovaný šev
			
Použití na oděvu: Všíť zdrhovadla na PD			

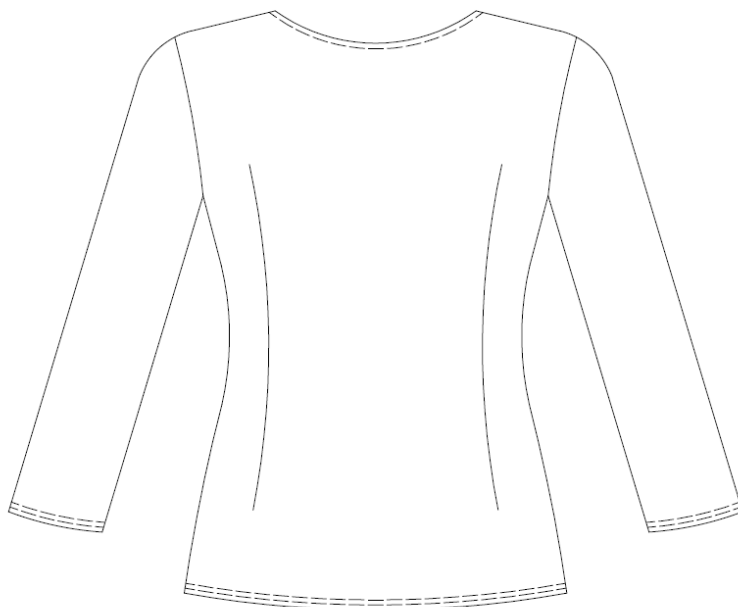
Navrhnutý oděv č.2:

Technický nákres:

PD



ZD



Technický popis:

Trupový oděv tvarovaný přiléhavého střihu.

Přední díl je prodloužený, tvarovaný s pasovými záševky.

Přední kraj je s přinechanou podsádkou prošitou strojově.

Na předním kraji jsou našity knoflíky, které jsou pouze jako aplikace.

Zapínání na předním kraji je zhotoveno na samolepící stuhový uzávěr, který je ve tvaru koleček. Knoflíky na lícu předního kraje jsou pouze aplikace. Stuhový uzávěr, který je na předním kraji můžeme vidět na obrázku č. 16

Zadní díl je prodloužený, hladký, rovného střihu s pasovými záševky.

Průkrčník je prohloubený na PD. Začištěný tvarovanou podsádkou.

Rukávy jsou dlouhé, jednoduché a vysokohlavicové. Jejich dolní kraj je začištěn třínitým spodem krycím stehem.

Dolní kraj je začištěný třínitým spodem krycím stehem.

Charakteristika:

Tento trupový oděv může být navrhnout jak na dámskou halenku, tak i na pánskou košili. Jeho hlavní funkcí je velmi snadné zapínání, kdy oděv vypadá vzhledově zcela přirozeně jako kterákoliv jiná košile či halenka. Jeho oblékání a svlékání se ale stává velmi usnadněným vůči použití samolepícího stuhového uzávěru ve tvaru kolečka, který je využit po celé délce předního kraje v místech umístění knoflíků.

Oděv se takto obejde bez pracného rozepínání a zapínání knoflíků pro seniory, kterým dělá problém jemná motorika, a znesnadňuje jim tím odívání.

Viditelné knoflíky na předním kraji plní funkci pouze estetickou jako aplikace.


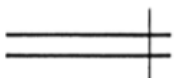

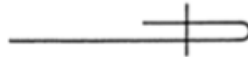

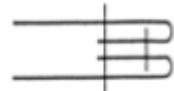
Na obrázku č.16 můžeme vidět samolepící stuhový uzávěr ve tvaru koleček, který je využit pro tento návrh trupového oděvu na předním kraji. Jedna část je z monofilových háčků a druhá z multifilových smyček. Háček zaklesne do smyček a tak se díly spojí. Po odtržení těchto částí se díly od sebe odpojí.



Obrázek 16: Samolepící stuhový uzávěr použitý v návrhu č.2 ve tvaru koleček (Kipex)

Materiály: Pletenina

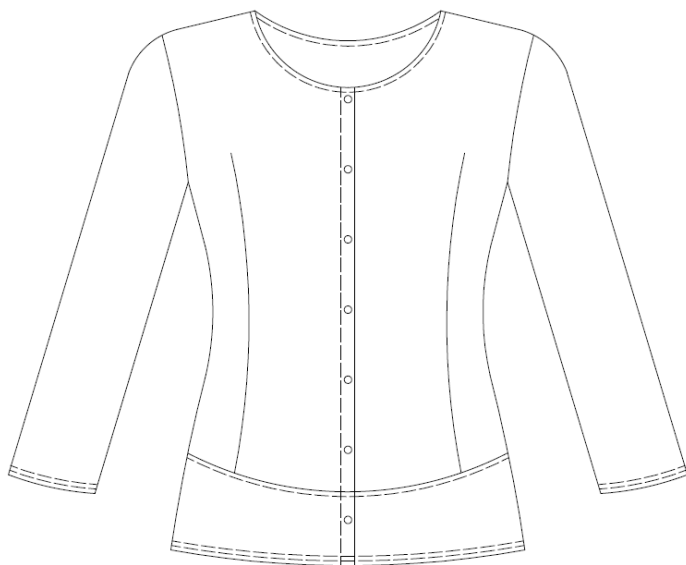
100 % bavlna, případně její směs s elastem. Jak také nejčastěji uváděli senioři i pečovatelé (95%bavlna, 5% elastan)

STEHY		ŠVY	
ISO 4915	Typ	ISO 4916	Typ
514	Čtyřnitný obnitkovací steh	1.01.01	Hřbetový steh
			
Použití na oděvu: boční kraje, náramenice, místo všití rukávů do průramků,			
406	Třínitný spodem krycí	6.02.01	Obrubovací šev
			
Použití na oděvu: dolní kraj P a ZD, dolní kraj rukávů			
301	Vázaný steh	1.06.02	Dvojitý hřbetový šev
			
Použití na oděvu: Průkrčník a přední kraj			

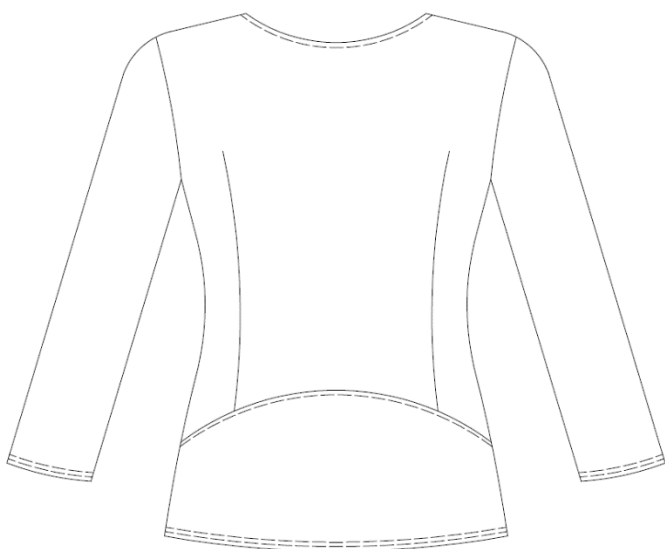
Úprava navrhnutého oděvu č.2

Technický náčrt:

PD



ZD



Charakteristika úpravy trupového oděvu:

Oděv má na P a ZD tvarovaný díl z hřejivého materiálu, který je z merino vlny. Vlnu merino můžeme vidět níže na obrázku č.17.

Hřejivý díl materiálu se nachází v oblastech s vyšším rizikem nachladnutí, a to pod pasovou linií na P a ZD až k dolnímu kraji. Jsou tvarovány vzhledem k požadavkům od seniorů, kteří měli problémy s prochladnutým zády nebo podbříškem.

Tepelná vložka splňuje především tepelně izolační vlastnosti a snaží se chránit před prochladnutím a nemusí být zbytečně využita další vrstva oděvu, kterou senioři často využívali pro větší zahřátí, i když potřebovali zahřát pouze určité partie.



Obrázek 17: Hřejivá vložka

Materiály: Pletenina

100 % bavlna, případně její směs s elastem. Hřejivá vložka 100 % merino vlna.

Navrhnutý oděv č.3:

Technický nákres:



Technický popis:

Kalhoty volného střihu se zvýšeným pasem.

Přední díl je hladký se zvýšením pasem. Na předním středu se nachází rozparek.

Rozparek je zapínán na stuhový uzávěr, který můžeme vidět na obrázku č. 18. Stuhový uzávěr je našit na nákrytové a podkrytové podsádce rozparku vertikálně.

Zadní díl se zvýšeným pasem a sedovými záševky. Na sedové části ZD je hřejivá vložka z merino vlny, kterou můžeme vidět na obrázku č.17

Pasový límec je dvojitý, dvoudílný, vyztužený se zapínáním na stuhový uzávěr. Šířka pasového límce je 4 cm. Pasový límec je prošitý strojově z L strany.

Dolní kraj je začištěný třínitným spodem krycím stehem.


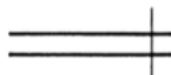
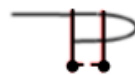
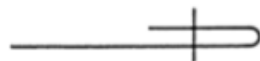

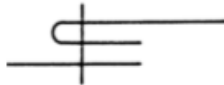

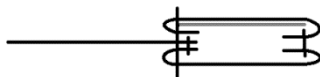
Charakteristika:

Stuhový uzávěr, který můžeme vidět v rozparku na PD slouží především ke snadnějšímu a pohodlnější oblékání/svlékání a také k jednoduššímu rozepínání rozparku pro seniory, kteří mají problémy především s jemnou motorikou.

Vyhnete se tak pracnějšímu zapínání na knoflíky nebo pomocí zdrhovadla.

Hřejivá vložka je stejně jako u navrhnutého oděvu č.2 z merino vlny, a nemusí být nutně součástí oděvu. Může se opět jednat pouze o úpravu daného oděvu.

Vložka je opět vedena na ZD v místech největšího možného prochlazení.

STEHY		ŠVY	
ISO 4915	Typ	ISO 4916	Typ
514	Čtyřnitný obnitkovací steh	1.01.01	Hřbetový steh
			
Použití na oděvu: boční a sedové kraje kalhot			
406	Třínitný spodem krycí	6.02.01	Obrubovací šev
			
Použití na oděvu: dolní kraje nohavic			
301	Vázaný steh	2.02.01	Zahnutý přeplátovaný šev
			
Použití na oděvu: Spojení hřejivé vložky s vrchovým materiálem			
301	Vázaný	1.06.02	Hřbetový šev
			
Použití na oděvu: Pasový límec			



Obrázek 18: Stuhový uzávěr využitý na předním středu kalhot (Šijeme doma)

Materiály: Pletenina

100 % bavlna, případně její směs s elastem. Jak také nejčastěji uváděli senioři i pečovatelé (95%bavlna, 5% elastan)

3.1 Dotazník vhodnosti navržených oděvů pro seniory

Po navrhnutí oděvů pro seniory byl navržen finální dotazník s cílem ověření vhodnosti navržených oděvů pro seniory. Sběr odpovědí probíhal pouze ústní formou, dle předem stanových otázek. Seniorům byly přiloženy obrázky navržených oděvů a byl jim podrobně vysvětlen popis zamýšleného návrhu oděvu, jeho výhody/nevýhody a možné využití.

Dotazníku se zúčastnilo **46 seniorů**. Senioři byly tázáni na následující otázky ohledně vzhledu, praktičnosti a možného využití navržených oděvů.

Otázka č. 1: Pohlaví respondentů:

Dotazníku se zúčastnilo celkem 46 respondentů, a z toho bylo **32 žen** a **14 mužů**. Většina respondentů v tomto dotazníku tedy byly ženy, jelikož mnou navštívené domovy pro seniory byly převážně obývány seniorkami. Malá část respondentů byly také rodinní příslušníci, známí a sousedé.

Otázka č. 2: Jaký je Váš názor na navrhnutý oděv č. 1 – Nemocniční košili. Přijde Vám to praktické a vhodnější, než dosavadní typ nemocniční košile Anděl?

26 respondentů ze 46 si už někdy ve svém životě mohlo zkusit, jaké to je mít na sobě nemocniční košili Anděl.

Pro 18 respondentů bylo vázání košile Anděl na ZD nepraktické. Nelíbil se jim především neustálý pocit otevřeného ZD a možné viditelné pozadí.

12 seniorů vystihlo, že jim nebylo vázání na ZD pohodlné, a tlačilo je při ležení na zádech na lůžku. 16 seniorů nemá výhrady k dosavadní košili Anděl. Střih a vzhled košile může být pro ně naprosto libovolný a nezáleží jim na druhu nebo umístění zapínání.

Z těchto výsledků vyplývá, že většina respondentů by si přála změnu alespoň vyzkoušet, jestli by byla pro ně zlepšením. Malé množství respondentů (konkrétně 7 seniorů) se obává nepohodlnosti dlouhého zdrhovadla na PD.

Otázka č. 3: Vidíte v úpravě oděvu č.1 nějaký přínos či vylepšení?

Větší část respondentů si dokáže představit, že by tuto košili měli jako nemocniční pooperační košili. Jako výhodu v této košili vidí to, že se dá tato košile sundat bez asistence druhé osoby, což bylo u košile Anděl pro některé seniory bráno jako nevýhoda. Také vidí přínos především v uzavřeném ZD. Senioři cítili pocit chladu díky otevřenému ZD a také možné viditelné pozadí.

19 respondentů se obává možné změny. 16 seniorů je spokojeno s dosavadním řešením košile Anděl.

Otázka č. 4: Jaký je Váš názor na oděv pro horní část těla (halenku, případně košili) který by měl zapínání na samolepící stuhový uzávěr, ale přitom by vypadal zcela přirozeně díky aplikaci knoflíků?

Pro 38 respondentů je to velmi praktické. Jsou takového názoru, že by to bylo vhodné především pro starší generace seniorů, kteří mají problémy s jemnou motorikou. Také pro seniory, kteří musí nosit oděvy, které jsou zapínány na knoflíky např. do zaměstnání, na kulturní akce apod. Pro seniory, kteří mají problém i se sebemenším oblékáním oděvů na knoflíky. 6 respondentů zcela vyřadilo oděvy zapínané na knoflíky ze svého šatníku právě kvůli pracnému a nepohodlnému zapínání knoflíků.

16 respondentů především nižší věkové kategorie (60-65 let) zatím nemá problém se zapínáním košile/halenky pomocí klasických knoflíků. Jsou tu obavy z možného rozepínání stuhového uzávěru na širších partiích na těle.

Otázka č. 5: Co si myslíte o oděvech pro horní a dolní část těla, která mají zvýšenou hřejivost v místech možného prochladnutí. Využívali byste takový oděv?

Polovina seniorů se domnívá, že zvýšená hřejivost v určených oblastech na navržených oděvech by jim mohla pomoci na jejich problémy s určitými prochladnutými částmi těla. Sami by ocenili zvýšenou hřejivost bez vrstvení oděvů, které pokrývá i ty části těla, které nejsou vyžadovány.

Druhá polovina respondentů nemá problémy v případě chladu si obléci více vrstev oblečení, ale domnívají se, že kdyby byly v budoucnu více nemohoucí, že by se jim takovýto způsob zvýšené hřejivosti v určitých partiích těla u oděvu mohl hodit.

13 respondentů se domnívá, že oděv by mohl být v určených místech nepohodlný vzhledem k silnější vrstvě materiálu.

Otázka č. 6: Jaký je Váš názor na úpravu zapínání kalhot na předním středu na stuhový uzávěr? Máte dojem, že by vám to usnadnilo neustálé rozepínání oděvu?

29 seniorů se domnívá, že zapínání by mohlo pomoci seniorům především s problémy s jemnou motorikou. Pro 5 respondentů je namáhavé obléknout si kalhoty a využívat běžně dostupného zapínání jako je zdrhovadlo. Kalhoty bez zapínání zase seniorům brání v rychlém obléknutí/svléknutí, a doprovází je pracné ohýbání.

3.1.1 Vyhodnocení dotazníku

Z celkového shrnutí dotazníku vyplývá následující:

- Většina seniorů se domnívá, že mnou navržené oděvy by jim mohli pomoci s jejich problémy. Za nejvíce užitečné považují zapínání halenky/košile na stuhový uzávěr. Také se navíc domnívají, že to nemusí odradit seniory v oblékání oděvů na knoflíky s touto výhodou v zapínání.
- Také ti senioři, kteří zatím netrpí žádnými problémy a nepotřebují specifické prvky na oděvech si stejně myslí, že by to mohlo pomoci potřebným.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo získat připomínky a požadavky na oděvy, jak z hlediska seniorů, tak z hlediska pečovatelů. Na základě těchto požadavků byly navrženy nejvhodnější oděvy pro seniory podpořené vhodnou dokumentací.

První část práce byla zaměřena na teoretická východiska ohledně stáří, stárnutí a snížených motorických schopností seniorů.

Druhá část byla věnována dotazníkovému šetření. Dotazníky měly 2 verze, a to jednu pro seniory a druhou pro pečovatele. Otázky obsažené v dotaznících byly orientovány na seniory s cílem získat co nejvhodnější podklady k vytvoření oděvů pro seniory. Dotazníky byly vyhodnoceny pomocí přehledných grafů a stručného popisu daného tématu, který je udán na grafu. Z výsledků dotazníků byly zjištěny nejčastější problémy seniorů jak od nich samotných, tak ze strany pečovatelů.

Třetí část práce se zaměřuje na návrhy oděvů pro seniory, které splňují požadavky a připomínky od seniorů a pečovatelů, které nejčastěji zmiňovali. Tato část je opatřena vhodnou dokumentací navržených oděvů.

Navržené oděvy jsou celkem 3. Nemocniční košile, halenka a kalhoty. Všechny tyto oděvy obsahují prvky, které ulehčují každodenní využití těchto oděvů.

Všechny tyto návrhy jsou vyobrazeny v technických nákresech, Návrhy mají technické popisy, použité stehy a švy, kterou jsou přiřazené k určitým oblastem. Obsahují také vhodný materiál a podrobnou charakteristiku daného návrhu.

V neposlední řadě byl vytvořen dotazník, který měl poukázat na vhodnost navržených oděvů pro seniory. Dotazník byl veden ústní formou diskuze se seniory, se kterými probíhala diskuze na témata týkající se navržených oděvů.

Použitá literatura

Abena [online]. [cit. 2018-04-16], Dostupné z: <https://www.abena.cz/inkontinence/>

Aktivita pro zdraví ©2013, Kožní problémy [online]. [cit. 2018-04-16], Dostupné z: <http://www.aktivitaprozdravi.cz/zdravotni-problemy/kozni-problemy/kozni-onemocneni-prehled>

Aktivita pro zdraví, Osteoporóza [online]. [cit. 2018-04-25], Dostupné z: <http://www.aktivitaprozdravi.cz/zdravotni-problemy/osteoporoza>

Apos Brno, Plavky pro inkontinenční [online]. [cit. 2018-04-20], Dostupné z: http://aposbrno.cz/katalog.php?kategorie=Od%C4%9Bvy%20pro%20pacienty&id_kat=47&podkategorie=plavky%20pro%20inkontinentn%C3%AD&id_podkat=179

ČERMÁK, Aleš, PACÍK, Dalibor, 2016. Inkontinence moči. 1. vydání. Praha: Triton, 119 s. Edukace (Hanex) ISBN 80-725-4875-1.

ČEVELA, Rostislav, KALVACH, Zdeněk, ČELEDOVÁ, Libuše. 2012. Sociální gerontologie: úvod do problematiky. 1. vydání. Praha: Grada, 2012, ISBN 978-80-247-4544-2.

GRMOLEC Josef, Vyvářka [online]. [cit. 2018-04-14], Dostupné z: <http://www.skolertextilu.cz/elearning/481/zaklady-textilnich-technologii/zuslechtovani-textilili/Vyvarka.html>

HOLCZEROVÁ, Vladimíra, DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. 2013.

Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada, 2013, ISBN 978-80-247-4697-5.

ICS – International Continence Society, Mezinárodní společnost pro inkontinenci [online]. [cit. 2017-09-30], Dostupné z: <https://www.ics.org/>

Inkontinence ©2010 [online]. [cit. 2017-10-06], Dostupné z: <http://www.inkontinence-info.cz/>

JAROŠOVÁ, Darja. 2006. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2006. ISBN 80-7368-110-2.

Klepok [online]. [cit. 2018-04-14], Dostupné z: https://www.klepok.cz/Ponozky-se-zravotnim-lemem-hnede-d149_1022484712.htm

KRYVENKOVÁ, Taťána, 2010. *Konstrukční řešení a technologie hotovení oděvů pro horní část těla pro osoby se sníženou pohyblivostí*. TUL, 2010. [cit. 2017-10-08], Dostupné z: <http://knihovna-opac.tul.cz/externalResources/theses/16529?type=0>

MALÍKOVÁ, Eva. 2011. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3148-3

MILLER Kelli, ©2016. *Choosing the right clothes for sensitive skin*. Healthgrades Operating Company, 2016. [cit. 2017-10-09], Dostupné z: <https://healthguides.healthgrades.com/soothing-your-sensitive-skin/choosing-the-right-clothes-for-sensitive-skin>

MINCZINGER Klára, Až 40 % kožních problémů způsobuje suchá pokožka, dopřejme tělu vitamín E a olivový olej, [online]. [cit. 2018-04-16], Dostupné z: <http://www.mednews.cz/cz/aktuality/15587/az-40-koznich-problemu-zpusobuje-sucha-pokozka-doprejme-telu-vitamin-e-a-olivovy-olej>

MLÝNKOVÁ Jana, 2011. *Péče o staré občany*. Praha: Grada Publishing, 2011, ISBN 978-80-247-7099-4.

PANCER Václav, Jeden pečovatel i na třicet klientů, mzda 18 tisíc. Domovy pro seniory hrozí omezováním péče. Česká televize [online]. 27.4. 2017 [cit. 2018-04-07]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/domaci/2099429-jeden-pecovatel-i-na-tricet-klientu-mzda-18-tisic-domovy-pro-seniory-hrozi-omezovanim>

ROZKYDAL Z., *Degenerativní onemocnění kloubů*, 2016, [online]. [cit. 2018-04-25], Dostupné v pdf: <https://portal.med.muni.cz/download.php?fid=554>

Textil Forum [online]. [cit. 2018-04-14], Dostupné z: <https://www.textilforum.cz/slozeni-a-udrzba-latek>

TOPINKOVÁ Eva, *Geriatrická klinika VFN a 1. LF UK* [online]. [cit. 2018-04-25], Dostupné z: <http://www.vfn.cz/priloha/5240069cab5d4/nejcastejsi-potize-senioru.pdf>

Triola, *České dámské a pánské spodní prádlo* [online]. [cit. 2018-05-02], Dostupné z: <https://www.triola.cz/>

Vitalion, *Inkontinence* [online]. [cit. 2018-04-27], Dostupné z: <https://nemoci.vitalion.cz/inkontinence/>

VYSKOTOVÁ, Jana, MACHÁČKOVÁ Kateřina. 2013 *Jemná motorika: vývoj, motorická kontrola, hodnocení a testování*. 1.vydání. Praha: Grada 2013s, 176 stran. ISBN 978-80-247-4698-2.

ZELOVÁ Katarína, *Výrobě oděvů (ODE)*, [online]. [cit. 2018-04-14], Dostupné z: <https://elearning.tul.cz/>

Žijte kvalitně – zdravotní pomůcky nejen pro seniory ©2018 [online]. [cit. 2018-04-15], Dostupné z: <https://www.zijtekvalitne.cz/nazouvaky-ponozek/nazouvak-ponozek-textilni-s-plastovou-vlozkou/>

Šijeme doma ©2019 [online]. [cit. 2019-04-15], Dostupné z: <https://www.sijemedoma.cz/sk/Vyberte-si-podla-farby/Cervena/Suchy-zip-30mm-tmavo-zeleny-metraz-komplet-p1405c135c136>

Kipex [online]. [cit. 2019-04-15], Dostupné z: <https://www.kipex.cz/vn/p/2280/samolepici-suchy-zip-kolecko>

Seznam obrázků:

Obrázek 1: Dámské inkontinenční vložky pro lehký stupeň inkontinence (Abena)	15
Obrázek 2: Inkontinenční vložky pro muže pro lehký stupeň inkontinence (Abena)	16
Obrázek 3: Vložné pleny pro střední stupeň inkontinence (Abena).....	16
Obrázek 4: Navlékací plenkové kalhotky pro střední inkontinenci (Abena).....	17
Obrázek 5: Plenkové kalhotky pro střední až těžkou inkontinenci se zapínáním	17
Obrázek 6: Fixační kalhotky pro střední až těžkou inkontinenci (Abena)	17
Obrázek 7: Inkontinenční podložka pod pacienty (Abena)	18
Obrázek 8: Nemocniční pooperační košile Anděl (Apos Brno)	20
Obrázek 9: Lupénka v části loktu	24
Obrázek 10: Symboly údržby (Textil Forum)	26
Obrázek 11: Textilní nazouvák ponožek (Žijte kvalitně 2018).	29
Obrázek 12: Zdravotní ponožky s extra jemným svěrem lemu (Klepok).....	42
Obrázek 13: Inkontinenční plavky pro ženy (Apos Brno).....	43
Obrázek 14: Obousměrný plastový spirálový zip	59
Obrázek 15: Detail zipu	59
Obrázek 16: Samolepící stuhový uzávěr použitý v návrhu č.2 ve tvaru koleček	63
Obrázek 17: Hřejivá vložka	65
Obrázek 18: Stuhový uzávěr na předním středu kalhot.....	68

Seznam grafů:

Graf č.1 – Typy inkontinence moči vyjádřené procentuálně (Inkontinence ©2010)	15
Graf č.2 – Pohlaví respondentů.....	31
Graf č.3 – Věk respondentů	32
Graf č.4 – Momentální situace v bydlení.....	33
Graf č.5 – Celkové procentuální shrnutí problémů seniorů.....	34
Graf č.6 – Senioři trpící inkontinencí	35
Graf č.7 - Problémy seniorů trpící sníženou pohyblivostí horní části těla	36
Graf č.8 - Problémy seniorů trpící sníženou pohyblivostí spodní části těla	36
Graf č.9 – Všímavost materiálových vlastností	37
Graf č.10 – Přednosti při výběru oděvů	38
Graf č.11 – Nejdůležitější materiálové vlastnosti u oděvu z hlediska seniorů	39
Graf č.12 – Nejpreferovanější oděvní materiály	40
Graf č.13 - Nejvhodnější způsob zapínání.....	41
Graf č.14 - Informovanost o oděvech přímo určených pro seniory	42
Graf č.15 – Pohlaví pečovatelů	45
Graf č.16 – Procentuální vyjádření počtu let jednotlivého pečovatele v zaměstnání	45
Graf č.17 – Nejčastější problémy, se kterými se setkávají pečovatelů u seniorů	46
Graf č.18 – Doporučení vhodných oděvů pro seniory	47
Graf č.19 – Zaměření na výběr oděvů dle problémů seniora.....	48
Graf č.20 – Materiály, ze kterých jsou vyrobeny oděvy pro seniory v zařízení	49
Graf č.21 – Údržba materiálů v zařízení	50
Graf č.22 – Kritéria výběru oděvů	51

Příloha

Příloha č.1: Dotazník – verze pro seniory

Dobrý den,

Jmenuji se Tereza Blahůtová a jsem studentkou třetího ročníku Fakulty textilní Technické univerzity v Liberci. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku, jehož výsledky budou sloužit jako podklad pro zpracování praktické části mé bakalářské práce na téma „Oděvy pro seniory“. Dotazník je **zcela anonymní**, prosím o upřímné a pravdivé informace.

Vámi vybrané odpovědi prosím **zakroužkujte**, pokud není jinak zmíněno, tak prosím zvolte pouze **jednu odpověď**.

Děkuji za Váš čas,
Tereza Blahůtová.

1) Pohlaví:

- a) Žena
- b) Muž

2) Věková kategorie:

- a) 60-66 let
- b) 67-73 let
- c) 74-78 let
- d) 79-85 let
- e) 85 let a více

3) Vaše momentální situace v bydlení? (Lze označit i více odpovědí)

- a) Bydlím zcela sám/sama v rodinném domě/bytě
- b) Bydlím s manželem/manželkou popřípadě druhem/družkou
- c) Bydlím s blízkými příbuznými, kteří jsou mladší než já sám (dětmi, sourozenci, přátelé apod.)
- d) Bydlím s blízkými příbuznými, kteří jsou starší než já (rodiče, sourozenci, přátelé apod.)

- e) Bydlím s osobou, která o mě pečuje (pečovatelem/ošetřovatelem či členem rodiny, který o mě pečuje)
- f) Bydlím v domově důchodců či podobném sociálním zařízení

4) Jakými trpíte problémy, které ovlivňují Vaše oblékání/svlékání a celkové užívání oděvů? (Lze označit i více odpovědí).

- a) Trpím inkontinencí (únikem moči)
 - a. Ano velmi
 - b. Ano, ale v mírné fázi
 - c. Pouze v noci
 - d. Zřídka kdy, spíše výjimečně, např. při kýchnutí nebo pouze s příznakem jiné momentálně doprovázející nemoci
 - e. Nikoliv
- b) Sníženou pohyblivostí – prosím vyberte jednu ze dvou možností a doplňte, které přesné části těla se problém týká.
 - a. Horní části těla -
 - b. Dolní části těla -
- c) Kožními problémy
- d) Nízká prodyšnost oděvu
- e) Příliš upnutý oděv
- f) Podvýživou
- g) Obezitou
- h) Jiné – doplňte
.....
.....

5) Všímate si při koupi nebo užívání oděvů jeho materiálových vlastností?

- a) Je to pro mě prioritou
- b) Ano, ale musím se soustředit i na finanční stránku
- c) Nikdy

6) Čemu dáváte největší přednost při výběru oděvů?

- a) Především nízkým cenám
- b) Spíše fyziologickým vlastnostem – příjemnému omaku, hřejivosti, savosti, prodyšnosti apod.
- c) Estetickým vlastnostem – barva, vzor, oděr, nemačkavost apod.
- d) Způsobu údržby "

7) Jaká materiálová vlastnost u oděvu je pro vás nejdůležitější? (Lze označit i více možností)

- a) Příjemný omak
- b) Prodyšnost
- c) Savost
- d) Žmolkovitost
- e) Snadná údržba
- f) Dobré tepelně izolační vlastnosti
- g) Nehledím na žádné výše zmíněné materiálové vlastnosti u oděvu
- h) Zajímám se pouze o cenu
- i) Doplníte, na co se zaměřujete vy, při výběru oděvu, pokud jste si nevybrali z předešlých možností

.....
.....

8) Z jakých oděvních materiálů si nejčastěji kupujete oblečení? (Lze označit i více odpovědí)

- a) 100 % bavlna
 - b) Směsi bavlny a viskózy
 - c) Směsi bavlny s polyesterem
 - d) 100 % polyester
 - e) Viskózové, acetátové oděvy
 - f) Lněné oděvy
 - g) Hedvábné oděvy
 - h) Jiné – doplňte
-

9) Jaký je pro Vás nejvhodnější způsob zapínání u oděvů? (Lze označit i více odpovědí)

- a) Zapínání oděvů na zip
- b) Zapínání na knoflíky
- c) Suchý zip
- d) Nejraději mám oděvy bez zapínání
- e) Upřednostňuji oděvy oblékané přes hlavu
- f) Jiné – doplňte

10) Jste obeznámen/a s oděvy přímo určenými pro seniory trpící zdravotními problémy a využíváte jich?

- a) Ano, jsem obeznámen/a, a využívám je
Prosím doplňte název oděvu, který používáte
.....
.....
.....
- b) Ano, jsem obeznámen/a, ale nepoužívám je
- c) Ne, nikdy jsem o nich neslyšel/a

11) Jaké vlastnosti a speciální požadavky byste si přál/přála pro Vaše oděvy vzhledem k Vaším problémům?

.....
.....
.....
.....

Příloha č.2: Dotazník – verze pro pečovatele

Dobrý den,

Jmenuji se Tereza Blahůtová a jsem studentkou třetího ročníku Fakulty textilní Technické univerzity v Liberci. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku, jehož výsledky budou sloužit jako podklad pro zpracování praktické části mé bakalářské práce na téma „Oděvy pro seniory“. Dotazník je **zcela anonymní**, prosím o upřímné a pravdivé informace.

Vámi vybrané odpovědi prosím **zakroužkujte**, pokud není jinak zmíněno, tak prosím zvolte pouze **jednu odpověď**.

Děkuji za Váš čas,
Tereza Blahůtová.

1) Pohlaví:

- a) Žena
- b) Muž

2) Jak dlouho už vykonáváte tuto práci?

- a) Necelý rok
- b) 1-5 let
- c) 5-8 let
- d) 8-12 let
- e) 12 let a více

3) Jaké jsou nejčastější problémy, se kterými se setkáváte u seniorů vzhledem k jejich používání oděvů či pomoci při oblékání/svlékání oděvů? (Lze označit i více odpovědí)

- a) Jejich snížená pohyblivost
- b) Inkontinence (únik moči)
- c) Kožní problémy
- d) Jiné – doplňte.....

4) Jaké byste doporučila vhodné oděvy pro seniory, se kterými momentálně pracujete, vzhledem k jejich zdravotním problémům? (Lze označit i více odpovědí)

- a) Oděvy, které mají velkou savost
- b) Oděvy prodyšné
- c) Oděvy velmi volné
- d) Oděvy především pohodlné
- e) Oděvy, které jdou snadno oblékat/svlékat či jsou konstrukčně vhodně řešené vůči problémům seniora
- f) Jiné – doplňte
-

5) Zaměřujete se ve Vašem zařízení na výběr oděvů dle problémů seniorů?

- a) Ano, je to prioritou našeho zařízení vybírat oděvy, které mají dobré materiálové vlastnosti (např. dobrou savost, prodyšnost, komfort apod.)
- b) Ne, na materiálové vlastnosti se příliš neohlížíme, pouze např. na speciální konstrukce oděvů pro pacienty s omezeními.
- c) Záleží nám především na výhodné ceně oděvů
- d) Zaměřujeme se především na snadnou údržbu oděvů

6) Z jakých materiálů jsou v zařízení, ve kterém pracujete vyrobeny oděvy pro seniory? (Lze označit i více odpovědí)

- a) Z 100 % bavlny
- b) Ze směsi bavlny a viskózy
- c) Ze směsi bavlny a polyesteru
- d) 100 % polyester
- e) Z viskózy
- f) Z vlny
- g) Jiné – doplňte jiný materiál či směsi materiálů
-
-

7) Jak probíhá údržba materiálů v zařízení, ve kterém pracujete? (Lze označit i více odpovědí)

- a) Oděvy pereme v pračce při nízkých teplotách a následně některé žehlíme
- b) Oděvy pereme v pračce při vyšších teplotách a následně některé žehlíme
- c) Údržbu provádíme vyvářkou oděvů
- d) Toto necháváme na externích firmách, které se nám o oděvy postarají
- e) Jiný způsob – doplňte

.....
.....

8) Kdo zajišťuje oděvy pro seniory, které jsou do Vašeho zařízení dodávány?

(Vyplňte prosím přesný název výrobce či firmy a zemi, odkud je Vám zboží dodáváno)

.....
.....
.....

9) Podle jakých kritérií vybíráte oděvy od výrobce/firmy dle předešlé otázky č. 8?

- a) Především podle ceny
- b) Soustředíme se hlavně na vhodný materiál
- c) Zajímá nás vhodný materiál, ale zároveň musíme hledat i nejvýhodnější finanční nabídku
- d) Podle konstrukčního řešení oděvu vůči dané problematice
- e) Jiné – doplňte

.....
.....

10) Jaké vlastnosti a speciální požadavky byste si vy osobně přál/přála na oděvy pro seniory vzhledem k jejich problémům?

.....
.....

Příloha č.3: Dotazník – Ověření vhodnosti navrhnutých oděvů

1) Pohlaví respondentů

2) Jaký je Váš názor na navrhnutý oděv č. 1 – Nemocniční košili. Přijde Vám to praktické a vhodnější, než dosavadní typ nemocniční košile Anděl?

3) Vidíte v úpravě oděvu č.1 nějaký přínos či vylepšení?

4) Jaký je Váš názor na oděv pro horní část těla (halenku, případně košili) který by měl zapínání na samolepící stuhový uzávěr, ale přitom by vypadal zcela přirozeně díky aplikaci knoflíků?

5) Co si myslíte o oděvech pro horní a dolní část těla, která mají zvýšenou hřejivost v místech možného prochladnutí. Využívali byste takový oděv?

6) Jaký je Váš názor na úpravu zapínání kalhot na předním středu na stuhový uzávěr? Máte dojem, že by vám to usnadnilo neustálé rozepínání oděvu?

